

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية و التعليم
إدار التربية و التعليم بمحافظة الرس
الشئون التعليمية بضرية - وحدة التوعية الإسلامية

إستشارات للفتيات

يجيب عليها / أ. أحمد بن سليمان السعيد
مستشار بجمعية أسرة



اليك أنت أيتها الزهرة نهدي إليك النبع العذب الزلال

حتى لاتذبلين ولكي لايذهب أريجك . . .

لان رأينا هناك ومن بين حنايا أرواحٍ ممزقة

..مشاعر مبعثرة

وطموحاتٍ افترستها ظروف الحياة

القاسية فلم تبقِ منها سوى أشلاء

تكمنُ هناك أجساد ..يقال إنها من البشر

اجساد لفتيات أصبحن فريسة لمشاكلهن ...

فذبلت أحلامهنّ ..وماتت اسمى أمانيهنّ

في أعينهنّ ..الحياةُ قاتمة لا ألوان لا

جمال..ولا طموح ..ولا أمال

ستراهنّ بأبهى الحلل .. و الإبتسامة لا تفارقُ

محياهنّ

لكن عندما نختلس النظر إليهنّ حينما تكون إحداهنّ

وحدها

ستجد دموعها قد بللت مخدتها

ستجد الحزن خيم على قلبها ..واليأسُ يحوم

حولها .. ولولا بقايا إيمان في قلبها

لتمكن اليأس منها ..

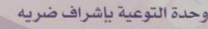
المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين...

أما بعـــــد ؛

إيمانا منا بأهمية الاستشارات بأنواعها للفتاة وحرصا منا على نشر الوعي الشرعي والاجتماعي والنفسي والتربوي واحتواء لهذه الشريحة العزيزة على قلوبنا الا وهي فئة الفتيات فقد حرصنا على ان نطلق برنامجا متكاملا بحول الله يخدم هذه الفئة ويحتوي مشاكلها وهمومها كما انه يهدف إلى تحصينها وحمايتها قبل الوقوع في المشكلة وإيجاد العلاج اللازم لها عند الوقوع فيها بتشجيعها على وضع استشارتها وعرضها على أصحاب الاختصاص ،،، فكان هذا الكتيب الذي بين أيديكم من نتاج ذلك البرنامج والذي جمعنا فيه استشارات الفتيات وعرضناها على الأستاذ/أحمد بن سليمان السعيد-مستشار ومدير وحدة الاستشارات الأسرية بجمعية أسرة ببريدة وله إسهامات عديدة في مجال الأسرة والمجتمع -ونظنه قد اجتهد في إجاباته لوضع خطوات عملية ترشدهن لإزالة الهم ورفع الهمة-نسال الله له التوفيق والسداد وان ينفع بجهوده وان يكون لها الأثر الطيب في حياة الجميع ونحن من هذا المنبر نشكره شكرا يليق بقدره فقد وقف معنا مشجعا ومساندا ومعينا نسال الله له السداد أينما حل وأينما كان فمن وقته الثمين أعطانا الكثير ، نسال الله ان ينفع بعلمه وعمله كما إننا لاننسى صاحب اليد الطولى الدكتور عبد العزيز المقبل و الذي له جهود ملموسة ومتواصلة في إسداء النصح والمشورة ...

هذا وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين و نحيطكم علما ان هذا العمل جهد بشري يعتريه النقص والنسيان فان أحسنا فيه فمن الله وان أسانا فمن أنفسنا والشيطان .


وحدة التوعية بإشراف ضريه



همسة

من صور توفيق الله لعبده في معالجة الأزمات، أن
يجعله يتوجه إلى من هم حوله من المحبين
والمختصين العقلاء قبل اتخاذ بعض القرارات،
فلربما كانت الزاوية التي يرون منها أقرب
والعدسة
التي يبصرون من خلالها أوضح، فبالتالي يكو
القرار
-بإذن الله- أقرب للصواب، وأنجح في احتواء الأزمة
فالاستشارات باب يساعدك في اتخاذ قراراتك بإذ
الله.

ماخاب من إستشار وماندم من إستخار

ماخاب من إستشار وماندم من إستخ



حقاً

إنه صديق مخلص!

كل فتاة بحاجة إلى زميلة، زميلة من نوع خاص، تسمع ما يواجه حياتها.. مشاعرها تجاه الناس وهذا بيت القصيد إذ إنه من الصعب أن تجدي صديقة كتومة فعلاً، فالصديقة غالباً ترى أن أسرارك ساذجة لا تستحق الكتمان أصلاً، لكن لو التفتّ حولكِ لوجدتِ أن هناك صديقاً مخلصاً باستطاعة كل فتاة أن تلتقيه، ميزته التي يتميز بها هي الكتمان التام.

أتوقع أن طيفه بدأ يتجسد في ذهنك، أترين جسمه الرشيق ومظهره الأنيق أترين طربيشه الأحمر؟

القلم...

القلم هو ذاك الصديق، أمسكي به فقط، ثم اسحبي ورقة بيضاء ودعيه يقف فوقها، سيبدأ بالدخول إلى أعماقك، ويصل كل المشاعر التي تكنينها..

لا تخجلي اتركي ليدك الحرية أن تحركه، اجعليها تسير به يمنة ويسرة، اجعليها تترجم مشاعرك إلى حروف. قد تتساءلين ما فائدة كل هذا الهراء..؟؟

حسناً دعيني أخبرك أن فوائد القلم نفسه لا يمكن حصرها في هذه الزاوية، لكن سأخبرك بفائدة تتماشى مع كلامنا السابق..

لو لاحظت ستجدين في دماغك زاوية كبيرة فيها صناديق كثيرة أكثرها قد امتلأ، ولو لاحظت أكثر ستجدين فوقها لوحة كتب عليها (مشاعري تجاه الناس)، إن تلك المشاعر منها ما هو سام، بقاؤه في جسدك يؤذيك، إنها مشاعرك السلبية تجاه البعض؛ تجاه كلمة قالها، تجاه تصرف فعله..

ستجدين نفسك حين ترين ذلك الشخص تتضايقين لأن ذاك الصندوق الحاوي على تلك المشاعر قد انفتح وخرجت منه الكلمة، وبدأت تتحرك في دماغك وتضربك في كل زاوية تجدها أمامها..

لذا من الأفضل طرد تلك الكلمة حتى تستشعري الراحة في حياتك مع الناس كافة..

حسنا القلم يعينك على ذلك.. اكتبي ذلك الموقف، ثم اكتبي كل ما شعرت به حينئذ، بل اكتبي كل ما تشعرين به تجاه ذلك الشخص، ثم مزقي الورقة وألقيها في القمامة أمر سهل لكن أثره عظيم، فبعد أن طرد القلم تلك المشاعر السلبية من دماغك ستقوم المحبة بتطهير المكان، ثم ستبدأ آثارها بالظهور لتعم من حولك!

د. عبد العزيز المقبل

كبير المستشارين بجمعية أسرة ببريدة

❖❖





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:
يقول الشاعر:

ليس اليتيم من انتهى أبواه من عيش الحياة وخلفاه وحيدا
إن اليتيم هواللذي تلقى له أما تخلت اوأبا مشغولا

ياشيخ أنا إذا قرات هذه الأبيات ابكي بكاء لايعلمه إلا الله.. أفكر في الانتحار أكثر من مره أحس حياتي مالها أهمية و
ارى نفسي وكأني لام لي..هي موجودة ..على قيد الحياة لكنها أفقدتني الحنان والعاطفة منذ ولادتي ..تعاملني عند
كنت طفلة كفتاة كبيرة مع إني أحاول بقدر الإمكان أن أطيعها وابرها لكن مع ذلك لااشعر تجاهها بحب اوعاط
او حنان_لدرجة إني في الاختبار احتاج لدعائها لكني استحي أن اطلب منها ذلك لشعوري أنها غريبة عني ولن تتفهم
وخوفا من أن تصدمني برفضها-...علما باني أعاني من العصبية وعدم التحمل فإذا تحملتها في مرة فلن استطيع تحم
كل مرة ..مثال عندما تضرب اخوي الصغير وأنا جاية من المدرسة ومصدعة ويقعد يصيح مما يسبب لي الإزع
فيرتفع صوتي عليها ..وبعد كذا اندم وابكي
مثال ثاني أحيانا تقول لأبوي كلام أنا مافعلته——وفيه أشياء أخرى أعظم وأعظم
أبي منكم فقط دلالتي وإرشادي للطريق الصحيح الذي اسلكه في معاملتي لوالدتي وكيف أعاملها بالإحسان وهي
افقدتني عطفها وحنانها من صغري والحين وأنا كبيرة فقط أريد رضا رب السموات والأرض عني يكفي أن ابي هو
وأم في آن واحد دعواتكم بان الله يهدي لي أمي وتعاملني بلطف ولين حتى أقابلها بالمعاملة الحسنى ويثبتني ع
طاعتها وطاعته سبحانه ويزيل همي ويفرج كربتي وييسر أمري
ولي سؤال أخير كيف اتخلص من عصبيتي؟أختكم في الى متى؟؟؟؟؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

ابنتي الكريمة في كتابتك الكثير من الأشياء الرائعة والتي تدل على ماتحملين من نفس كريمة وهمة عالية ور
في بر هذه الوالدة والإحسان إليها ، نعم يبكي الإنسان في كثير من الأحيان عندما يشعر بأن أقرب الناس إليه
بعيد عنه بمشاعره وأحاسيسه كيف إذا كان هذا الإنسان هو الأم الحانية والتي دائماً تحتاجها البنت ، ابنتي العزي
يبقى أن هذه والدة ومنزلتها عظيمة فالجنة تحت قدميها ، ابنتي جميل أن تواصلي هذا البر والإحسان ، ولا داعي
للحياء بين البنت وأمها كوني قريبة منها وارتمي بحضنها وابكي بين يديها قبليها أشعريها بحاجتك إلى دعوا
الكريمة وإلى رأيها ومشورتها ، لا تيأسي فقد تكون الوالدة امرأة عامية أو مرت بظروف قاسية ، أنتي أيتها الفتاة الكري
قادرة على تغيير الكثير من تصرفاتها ، ونحن نملك قلب من أحسنا إليه ، هاهو النبي الكريم صلى الله عليه وسلم يذه
إلى قبر أمه ويبكي وهي قد ماتت على غير ملته . ابنتي أهمس في أذنك أن لا تغضبي منها ولا ترفعي صوتك أبداً ابن
تذكري القاعدة النبوية الكريمة (لا تغضب) فحاولي أن تبتعدي عن كل مايثير غضبك ، عندما تغضبين لا تتخ
أي قرار أو تصرف بل استعيذي من الشيطان وحاولي أن تغيري من هيئة جلوسك أو تذهبي إلى غرفتك ، بنيتي عند
يغض الواحد منا فإن العقل يتغطى ولن يدرك عواقب الأمور ، تذكري أن هذه المرأة التي أمامك هي أعظم إنسانة
حق عليك مهما كان خطؤها وهذا الشعور سيخفف من بعض الكلمات التي قد تخرج منك وتندمين عليها .
دائماً تحملي ماتلاقين وستجدين العواقب والثمرات طيبة بإذن الله ..
بنيتي العزيزة ابعدي عنك هذه الأفكار السلبية بل هي وساوس شيطانية أنتي خلقت ولك أهمية وقيمة وقدر
يكفيك عبادة ربك وقربك منه ، وبطاعتك لوالديك الخير الكثير ، حاولي أن يكون بينك وبين الوالدة
حوارات هادئة ،
ودائماً تذكري أن الوصول إلى القمة
يحتاج إلى تعب وبذل جهد ، فلتواصلي بناء علاقة حسنة ومسيرتك المباركة في الصبر والإحسان إ
من حملتك ٩ أشهر مع التعب والإرهاق ويكفي قول ربنا تبارك وتعالى (ووصينا الإنسان بوالديه حم
أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلي المصير وإن جاهداك على أن تش
بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا معروفا واتبع سبيل من أناب إلي ثم إ
مرجعكم فأنبئكم بما كنتم تعملون) آية عظيمة بحاجة إلى تدبر وتفكر ..
أتمنى أن تستمعي لشريط السعادة تعلمها لتحياها د معتز سنبل
وكتاب تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي
يسر الله أمرك وشرح صدرك وجعلك يابنتي العزيزة
مباركة وبارة بوالديك .





أنا ياشيخ اشعر دائما إني محطمة فما العلاج؟

وكيف أقاوم الكسل والخمول؟

وكثيرا ما أعاني من التردد وعدم اتخاذ القرار المناسب لي ؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

ي العزيزة ، لا أدري لماذا تسيطر علينا تلك المشاعر والصفات السلبية ، لماذا لا نقول بأننا قادرون على أن نكون ثر جراة وثقة بأنفسنا ، لدى كل إنسان مواهب وقدرات يمتلكها أكثر من غيره وهبها لنا المولى تبارك وتعالى ، لا ان نقنع أنفسنا بل ونرفع أصواتنا بأننا متميزون وقادرون على عمل الكثير من النجاحات والتفوق في الكثير من راساتنا اليومية ، نبدأ يومنا بدعاء كريم (اللهم إن أسألك من خير هذا اليوم فتحه ونصره وبركته وأعوذ بك من ه وشر مابعده) و (أصبحنا وأصبح الملك لله رب العالمين) ثم نؤدي صلاة خير من الدنيا ومافيها إنها صلاة الفجر ، تشرق شمس ذلك اليوم المفعم بالحيوية والنشاط والأمل والتفاؤل ، بعد ذلك لا مجال للكسل والخمول .

اذ القرارات والتردد فيها يعاني منه البعض ، نظراً لعدم الثقة بالنفس أو الخوف والقلق من الوقوع في الخطأ ، لكن يملك القدرة على الاعتزاز بما لديه من قدرات وثقة بالنفس وعدم اكترات بأحاديث الناس وتعليقاتهم فلن يتوقف عند مثل هذه الوساوس والهواجس التي تحتاج إلى قوة إرادة وعزيمة .

منى أن تستمعي لألبوم متميز بعنوان (السعادة تعلمها لتحياها) د ياسر بن عبد العزيز قارئ . وشريط صعود بلا قيود للأستاذ: ياسر الحز يمي ، وشريط الإقناع بالإيحاء د مريد الكلاب .

يسر الله أمرك أيتها الكريمة ولتكوني أكثر ثقة بنفسك فلديك الكثير لتصنعيه.





أنا اشعر أني إنسانة غريبة عن المجتمع -أحس ماأحد يحب يصادقني وليس لي صديقات دائما في حالة تفكير وبك
شديد ليش ماأحد يحبني ليش ماأحد يصادقني أبي اعرف السبب
ليش أنا وحيدة وغريبة ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

عزيزتي أهلاً بك ، يقول رسولنا صلى الله عليه وسلم القلوب جنود مجندة ماتعارف منها ائتلف وماتنافر منها اختلف
ابنتي الكريمة الصداقة والأخوة نحن من نصنعها ، بتعاملنا وسمو أخلاقنا ، ومتى كنا نحب الخير للغير ون
الابتسامة بيننا ، ونعفو ونسامح عمن أساء إلينا ، فثقي أن الكل سيقدرك بل ويطلب صداقتك .

وأمر آخر وهو أن تكون الفتاة لها دور حيوي ونشاط ومشاركة في بعض المشاريع الخيرية
مثل مصلى المدرسة وفي المساء في دار نسائية ، لتختاري ماتشاء من صويحبات يعنها على الخير والهدى .

من المهم يابنيتي الكريمة ألا نستلم لمثل هذه الهواجس والوساوس التي تصيبنا بشيء من القلق والكآبة ، بل نر
أصواتنا ونرفع من معنوياتنا ونرتقي بأنفسنا نحو المعالي ..

أتمنى أن تستمعي لشريط (صعود بلا قيود) للأستاذ ياسر الحز يمي .

يسر الله أمرك ودلك على الخير والصلاح وجعلك مباركة أينما كنت .



إستراحة

(فائزة) مشكلة تراها عظيمة .. وعندها (كما تقول) كارثة أو مصيبة دهشت من طريقة كلامها واستجمعت لأعرف مابها وأساعدها .. فأخذتها بجواري وقلت : إن كل مايحدث لنا هو ابتلاء من الله وعلينا الصبر واقترحت عليها بعض الحلول لنصل إلى نهاية سعيدة ..

أمسكت بيدها وقلت لها : ياعزيزتي ... ليست المشكلة في أنك لا تستطيعين رؤية الحل . ولكن المشكلة في أنك لا تستطيعين رؤية المشكلة نفسها فإليك مايلي :

دراسة المشكلة والتخطيط لحلها :

ل التفكير في المشكلة توضئي وأكثري من ذكر الله وتنفلي بركعتين واسأليه أن يمدك بعونه وتوفيقه .

ومي بعملية استرخاء تريحين فيها أعصابك وجسمك بعيداً عن الضوضاء.

دئي التفكير في المشكلة وليكن بداية التفكير في ذلك هو أن تحاولي تحديد نوعية المشكلة بدقة بالنسبة لك.

اء على ما تقدم حددي أفضل السبل وأنجح الخيارات لتتجاوزي هذه المشكلة وتتجنبي آثارها عليك.

فن حل المشكلة:

ن نحتاج المشاكل وقد نصنعها. والحقيقة أن هذا العالم لا طعم له بدون مشاكل فعلينا أن نتسلح بفن حل المشاكل وبعض الخطوات والتساؤلات التي يجب الرد عليها.

١.ماذا يحدث الآن ؟ (تشخيص المشكلة).

٢.لماذا وكيف حدث هذا ؟ (أسباب المشكلة) .

٣.ماهي الخيارات المتاحة ؟ (البدائل) .

٤.ماهي النتائج المترتبة ؟ (الاستنباط) .

كيف تواجهين المشكلة ؟

١.بناء الثقة في النفس .

٢.الاعتناء بالجسم في الأكل والنوم والرياضة .

٣.أن توجدي في نفسك الشعور بالإيجابية والثبات والتفاؤل.

٤.التعود على الحديث والحوار مع الناس .

٥.عدم الهروب من المشكلات بل مواجهتها بطرق علمية وأسلوب عقلاني .

٦.استبعاد الانفجارات المؤذية والانفعالات المثيرة في مواجهة المشكلات .

الحل المختار:

ينشأ الحل المختار أساساً من عملية تمحيص دقيق للبدائل المتوافرة بحسب قدرتها على الحل في إطار الإمكانيات الموجودة وقد لا يصل أي حل من الحلول المطروحة إلى درجة الكمال بحيث يزيل جميع أضرار المشكلة أو آثارها : لكنه الأفضل .



نوال العلي . مجلة حياة للفتيات . العدد



السلام عليكم مشكلتي ياشيخ أتمنى تلقى لها حل أنا حبيت معلمة من كل أعماق قلبي أخذت رقمها وصرت ا
دائما و في مرة من المرات جاءتني والدتي وأنا في المجلس أقوم بالترتيب وسمعتني اكلمها وهي تعلم بذلك
سمعت كلمة كأني أخاطب رجل فسألتني من اكلم وأخبرتها بأنها صديقتي لكنها لم تصدقني حيث أنها مصر
اكذب عليها فأخذت الجوال مني وعلمت خالتي واحرمتني من مكالمة معلمتي وأنا صرت في حاله لايعلمها إ
لأني مرة أحب هالمعلمة ويكفي إنها ناقلة ماشوفها بس اكلمها والحين انحرمت حتى من مكالمتها؟
وانا أريد منك ياشيخ تعلمني كيف ابعد أمي عن الشك السيئ فيني ؟

ثانيا/أبي أتواصل مع معلمتي كيف ياشيخ وأنا مااقدر اتركها ولا استغني عنها والجوال مع أمي ماراح تعطيني
أتمنى تلاقي لي حل يريحني وجزاك الله خيرا

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة الحب والتعلق أمر لا لوم فيه ، والقلب والعين تعشق وتتعلق بمن أحسن إليها ، أو لصفة حسنة فيه
كثير من الأحيان تكون بعض المعلمات تحمل خلقاً حميداً وصفات عالية وتعاملاً راقياً ونفساً طيبة ، فتفرض اح
على الجميع وتحبها الطالبات ولكن قد يكون هذا الحب يابنيتي العزيزة حباً يتعدى حدود الحب المحمود إلى الإ
والتعلق الدائم والمقلق في كثير من الأحيان ، وأنتي هنا لازم تنتبهين بأن الفتاة ينبغي ألا تكون دائمة الاتصال و
إذا كان الأهل لا يعرفون من تتصلين عليه أو لا يرغبون في ذلك ، وأنا من وجهة نظري أن تكوني قريبة من وال
وتزرعين ثقتهم بك وتوضحين كل تصرف تقومين به ، حتى لا يكون هناك مجال للشك والريبة .

ابنتي الكريمة لا بد أن نعود أنفسنا أننا قد نغادر من نحب ونفارقه وغداً أنتي ستتزوجين وتنتهي الكثير من العلاقا
تربطك بصديقة دراسة أو قريبة لك.

ابنتي الكريمة إذا بنيتي علاقة جيدة مع والدتك مبنية على الصراحة والثقة ، وكنتي قريبة منها تشاركينها في
المنزل لا تحدثين أي مشكلات معها فثقي بأن الوالدة لن تمنعك من التواصل مع معلمتك ، ولا بأس بأن
للوالدة أن تكلم المعلمة معك وتسلم عليها ، حتى يطمئن قلب والدتك وتحس بأن ابنتها ابنة ذات خلق
ومحافظة على حيائها وعفافها ، ولا أنسى يا بنيتي العزيزة بأنه ينبغي أن تراعي ظروف معلمتك وأنك بكثر
المكالمات قد تضايقينها أو تحرجينها أيضاً عند أهلها أو زوجها ..
وفقك ربي ويسر أمرك ..





عندي مشكلة مع المعاكسات حاولت إني أتوب لكن مالقيت احد يوجهني صح ويوقف بجنبي فصرت في كل شيء
ما مهمومة وقصرت في صلاتي فانا من جوال إلى جوال ومن شات إلى شات والآن اعرف أكثر من أربع شباب أتعرف
ى واحد واتركه ثم الآخر وهكذا واقولكم عن قصة حصلت لي في رمضان الماضي تعرفت على شاب عن طريق غرف
ردشة وصار علاقة بيني وبينه لمدة عشر أيام فطلب مني رقم الجوال وهذا أول واحد اعرفه واتعرف عليه في البداية
ضت أعطيه رقم جوالي لكنه قالي إذا ماأعطيتيني راح أتركك وأعطيته رقمي طلع زوج أختي صديق الشاب اللي
رفت عليه وشاف رقم جوالي في جواله وعلم أختي وعلمت أختي أمي وانصدمت وأخذت جوالي ورمته على الأرض
ى تكسر -وأخذت تبكي وحلفت ماطلع جوال مرة ثانية وبعد أربع شهور طلعت لي جوال وصامت عن الحلف ثلاث
كل هذا علشاني ومع هذا كله رجعت أتعرف على شباب كل أسبوع واحد والحين هذا رابع شاب أتعرف عليه
المشكلة أتعرف عليهم وأنا ماأحس بنفسي إلا وأنا متعرفة عليهم أتمنى تفهمني وتجد لي حل.........

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ختي الكريمة أعجبتني صراحتك وجرأتك في طلب المشورة والحل ، وهذا دليل على رغبة صادقة وإيمان حي ونفس تلومك على هذا التصرف الغير مقبول .

أختي من خلال حديثك يتضح أنك أنت من سمحت لهؤلاء بالتواصل والعلاقة معك ، دخولك للشات والمسن وغرف المحادثة في البداية تسلية ولهو وقضاء وقت بالمرح ، ثم يبدأ الشيطان بتزيين مثل هذه التصرفات حتى تقعين بالإعجاب بشاب لا تدرين عنه أي شيء ، لكن حديثه جميل ووعوده حلوه وهو يريد قضاء حاجته منك ثم يرميك ولن ينظر إليك أحد ، بعد أن ينزع منك الحياء والعفة وأغلى ماتملكين .

ختي الكريمة نصيحتي لك هي أن تأخذي على نفسك العهد والميثاق بعدم العودة لمثل هذه التصرفات ، النت والعلاقة معه بحذر ، البعد عن مواطن الريبة والشك مثل غرف المحادثة والمسنجر والإضافة لأي أحد ، السهر إلى ساعات متأخرة وإغلاق الغرفة عليك .

أوصيك أيتها الكريمة بتقوية علاقتك بربك كوني محافظة على صلاتك ، مراقبة لربك في سمعك وبصرك ، محافظة على أذكار الصباح والمساء ، فكري في حفظ أجزاء أوسورمن القرآن الكريم والتحقي بإحدى الدور النسائية واكسبي صويحبات طيبات يملأن حياتك بالخير والهدى .

يسر الله أمرك وحفظك بحفظه التام وعينه التي لا تنام..





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

سؤالي كيف اكسب الثقة في نفسي؟

اتمنى أكون ايجابية لكن كيف ذلك؟

هل المشاركة في الإذاعة المدرسية تنمي عندي الطلاقة وسلامة القراءة؟وكيف أتشجع للمشاركة في الإذاعة؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

ابنتي الكريمة أسئلة تستحق الإشادة والتقدير، ودليل رغبة في تطوير نفسك وقدراتك وهذا أمر إيجابي وبداية موفق نحو التميز والصعود للمعالي فبورك فيك.

بنيتي العزيزة الثقة بالنفس تأتي من إرادة قوية وتعزيز لما تملكينه من مواهب وعدم ركون لمن يثبط أو يقلل م الهمة ، بل دائماً ارفعي من معنوياتك وشاركي بقدر ماتستطيعين في الأنشطة المدرسية ، دائماً عززي الجان الإيجابي في نفسك ، والخلاصة أن الثقة بالنفس هي قناعة داخلية لدى الإنسان ينبغي ألا تتزعزع أبداً ، والإيجابية ع عكس الخمول والبحث عن الكسل وعدم الرغبة في مشاركة الآخرين .

المشاركة في الإذاعة طريق ناجح لئن تكوني ملقية مبدعة وتعودك على الجرأة واتساع ثقافتك وإبداعك ، حاولي تبادري للمشاركة وتعودي على قراءة النص قبل أن تلقيه وتواصلي مع معلمة اللغة العربية وكذا مشرفة الإذا استفيدي من توجيهاتها وكذا مشرفة المصلى ، المهم أن تكون المبادرة منك ودائماً اشعري نفسك بأنك قادرة ع فعل الكثير من الأمور .

اتمنى أن تستمعي لألبوم رائع بعنوان الثقة بالنفس د/ موسى المز يدي .

وشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحز يمي .

دعواتي لك بالتوفيق وبحياة سعيدة مليئة بروح الأمل والتفاؤل والإيجابية ..





هل تريدين ان تكوني جورية ؟؟؟

من هي جورية الخير؟؟

كالنحلة في مصلى المدرسة وبين زميلاتها كثيرة العمل..تعطي العسل..كالزهرة رقيقة ندية تنشر في المكان اتها العطرية..ترين ابتسامة مشرقة دائماتعلو محياها..ان حدثتيها صدقتك.وان شكوتي لها أعانتك..كلماتها دائما من قلب مليء بحب الله ورسوله وحب الدعوة إلى دينه .همها هم الأمه..ومحبة الخير للآخرين حديثها لايمل يحبها الجميع وتحب الجميع..ماأكبر قلبها لاتعرف الشكوى ولا التضجر..ماأروعها وما أسمى هدفها..

فان اردت ان تكوني جورية فعليك بالآتي والذي يتمثل في اهدافها:

□ إخلاص العمل لله وسؤاله التوفيق

□ هدفها الدعوة وليس الفوز بحظ من حظوظ الدنيا

□ تتفانى وتحرص على الإبداع والتجديد والبحث والاطلاع فيما يخدم مصلاها ودينها

استشعار أن العمل للدين مسؤولية الجميع وتتذكر دائما أن من عاش لدينه فسيعيش متعبا لكنه سيحيا كبيرا ويموت كبيرا.

الحرص على الحضورمبكراقبل الطابور الصباحي واستغلال الفسح وأوقات الفراغ وحصص الانتظار للقيام بأعمال دعوية تخدم المصلى

لها مساهمات بارزة تثبت صدق انتمائها وولائها لوطنها ومليكها وشعبها وتظهرمن خلالها سماحة دينها في حبه للأمن والسلام

الحرص على نظافة المصلى واحتساب الأجر في ذلك لأنهاتريدالحظ الذي حظيت به تلك المراة التي كانت تقم المسجد.من صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم على قبرها -التقرب إلى ربها بما تقوم به من عمل دعوي،،والحرص على نشر الخير بين زميلاتها

تحاول تنمية بعض المهارات التي تمتلكها كالإلقاء وغيره من المهارات الإبداعية من خلال القائهاللمحاضرات داخل المصلى

التعاون على البر والتقوى ومافيه الخير ،،ونفع أخواتها متمثلة قول الرسول صلى الله عليه وسلم(أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس)

□ الحرص والتعود على استغلال الوقت ومنها الصحة والشباب والفراغ ....







السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ أنا أحب ولد خالي الأصغر وأخوه اللي اكبر منه يحبني وأنا خايفة انه يجي يخطبني وأنا ما اعترفت له إني أح
أخوه الأصغر منه؟ وأخاف انه يعرف بعدين؟وش الحل

السؤال بطريقة أخرى :أنا أحب ولدخالي الأصغر،،،وأخوه اللي اكبر منه يحبني وأنا خايفه إن الكبير هوا للي يتقد
لخطبتي وهذا يستلزم إني اعترف بحبي للصغير ورغبتي فيه فكيف يكون ذلك؟؟؟أريد الحل

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

أهلا بك ابنتي العزيزة الحب والإعجاب أمر فطري لدى الجنسين ، وطريقه الشرعي هو الزواج واستمرار هذه العلاق
بعيداً عن العلاقة التي تكون في الخفاء وقد تؤدي إلى أمور لا تحمد عقباها .

ابنتي الكريمة أتمنى أن لا تشغلي نفسك بمثل هذا الأمر وأن تكوني واثقة من نفسك، لتكن علاقاتك واضحة والزو
قسمة ونصيب، إذا تقدم لك أي شاب لا تميلين له وذلك بعد الرؤية الشرعية فلك الحق بالرفض وإبداء الأسبا
لوالديك.

لكنني هنا أهمس في أذنك أيتها الفتاة الكريمة أن تنتبهي لمثل هذه العلاقة وحدودها، ولتكن رقابتك الذاتية حاضر
ونفسك المؤمنة يقظة.

ولا تنسي باب السماء أكثري من الدعاء بالتوفيق وتحقيق ماتحلمين به .

أتمنى أن تستمعي لشريط قمة في الروعة وهو (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل كبير المستشارين بوحد
الاستشارات الأسرية بجمعية أسرة ببريدة .

يسر الله أمرك وحقق الله مرادك وحفظك بحفظه التام وعينه التي لا تنام .





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يخ أنا أحب واحد قريب لي وأتمنى يتزوجني وأنا دائما ادعي له بصلاتي إن الله يوفقه في الدين والدنيا لكني خاااايفة ة انه مايتزوجني وأنا أبيه وما راح أتزوج إلا هو ..ولا ادري هو يحبني ولا لا هو يفكر فيني ولا لا......كيف اعرف انه بني وكيف هو يعرف إني أحبه وأتمنى انه يتزوجني؟ أبي الحل لمشكلتي ياشيخ علما باني أحبه في الله.أرجوك تدعو لي يكون من نصيبي ......وشكرا

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته .....

ي الكريمة في فترة المراهقة تبدأ تظهر على الفتاة مظاهر البلوغ والتغيرات الجسدية والنفسية ، ومع هذه التغيرات ن لديها الميل إلى الرجل وتعبر عن ذلك بالحب والتعلق ، ولا ألومك ابنتي العزيزة بمثل هذا الحب ، لكن من المهم يكون حباً عفيفاً وبعيداً عن أي وسيلة اتصال قد تكون عواقبها غير حميدة ، ابنتي أعجبني ماذكرتيه من لجوؤك إلى ربك ودعائك بأن يكون هذا الشاب من نصيبك ، وهذا الطريق الصحيح .

تي العزيزة الزواج مشروع مبارك ومواصفات شريك الحياة ليست متوقفة على الحب والتعلق الذي قد يكون وقتياً تهي ، لكن ينبغي أن يكون في الشاب الذي يستحقك كونه صاحب خلق ودين ، ولا تستعجلي فالمقدر كائن ، ودائماً ونى متعلقة بربك محافظة على صلاتك قريبة من والديك ، اطلبي منهم الدعاء لك بالتوفيق ، وليكن لك يب من الدعاء بالزوج الصالح ولا بأس أن تذكري من تعلقتي به في دعائك لعل الله أن ييسر أمرك ويكتب لك الخير والتوفيق أينما كان ..

ي اهتمي بدارستك وليكن لك نصيب من حفظ القرآن الكريم واختاري الصويحبات الطيبات ، كوني متميزة ومبدعة في كل مجال .

عواتي لك بالتوفيق وأن يحقق لك هذه الأمنية وأن يكون قريبك هذا زوج المستقبل وشريك الحياة بإذن الله .





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ أنا أحب ولد خالي الأصغر وأخوه اللي اكبر منه يحبني وأنا خايفة انه يجي يخطبني وأنا ما اعترفت له إني اح
أخوه الأصغر منه؟ وأخاف انه يعرف بعدين؟وش الحل

السؤال بطريقة أخرى :أنا أحب ولدخالي الأصغر،،،وأخوه اللي اكبر منه يحبني وأنا خايفه إن الكبير هوا للي يتق
لخطبتي وهذا يستلزم إني اعترف بحبي للصغير ورغبتي فيه فكيف يكون ذلك؟؟؟أريد الحل

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

أهلا بك ابنتي العزيزة الحب والإعجاب أمر فطري لدى الجنسين ، وطريقه الشرعي هو الزواج واستمرار هذه العلا
بعيداً عن العلاقة التي تكون في الخفاء وقد تؤدي إلى أمور لا تحمد عقباها .

ابنتي الكريمة أتمنى أن لا تشغلي نفسك بمثل هذا الأمر وأن تكوني واثقة من نفسك، لتكن علاقاتك واضحة والزو
قسمة ونصيب، إذا تقدم لك أي شاب لا تميلين له وذلك بعد الرؤية الشرعية فلك الحق بالرفض وإبداء الأسبا
لوالديك.

لكنني هنا أهمس في أذنك أيتها الفتاة الكريمة أن تنتبهي لمثل هذه العلاقة وحدودها، ولتكن رقابتك الذاتية حاض
ونفسك المؤمنة يقظة.

ولا تنسي باب السماء أكثري من الدعاء بالتوفيق وتحقيق ماتحلمين به .

أتمنى أن تستمعي لشريط قمة في الروعة وهو (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل كبير المستشارين بوحد
الاستشارات الأسرية بجمعية أسرة ببريدة .

يسر الله أمرك وحقق الله مرادك وحفظك بحفظه التام وعينه التي لا تنام .





ماعلاج الغيرة بين الفتيات سواء كانت في الدراسة والمنافسة على المركز الأول أو في أمور أخرى؟

كيف يستطيع الإنسان أن يكسب محبة الشخص الذي أمامه؟

وجزاك الله خيرا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ي الكريمة الغيرة خلق غير محبب ولا شك أن النساء يكثر عندهن الغيرة من بعضهن البعض، وقد يصل الأمر إلى ء من الحسد، ولكنني أتصور بأن ماذكرتيه هو أمر طبيعي يحدث من بعض الفتيات في التحصيل الدراسي من ل المنافسة بينهن، وعلاج ذلك أمره سهل وهو أن تفرح كل واحدة منكن لمستوى زميلتها بل تفرح بذلك، ولتكن حدة منكن تبذل جهدها في أن تكون مثل زميلتها في التحصيل والتفوق العلمي، وأن تحب الفتاة لأختها ماتحب لنفسها.

ن سؤالك عن كسب محبة الآخرين فالأمر ليس بالأمر الصعب بل إن المعاملة الحسنة والخلق الكريم والإحسان الناس ولين الجانب والوقوف معهم في كل محنة ومشاركتهم في أفراحهم، والابتسامة الصادقة كل ذلك من وسائل كسب قلوب الناس ومودتهم.

ولا أنسى أن أذكرك بأن الرسول صلى الله عليه وسلم أرشدنا إلى أن نخبر من نحبه بمحبتنا له..

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..



استراحة

التحديات كلها مؤقتة

هل رأيت في هذه الدنيا حالة واحدة دامت لإنسان ما ؟

سروراً كان أو حزناً، غنىً أو فقراً، صحة أو مرضاً، اجتماعاً أو افتراقاً.. !!

لا نظن ذلك لأن الدنيا لا تبقي أحداً على حال واحدة مطلقاً.

إذاً فلماذا لا يشعر الإنسان بالسعادة والبهجة ؟ مادامت تلك الأمور غير المرغوبة ستكون طارئة ولاشك . وضيف سر الارتحال : اليوم أو غداً أو بعد غد . بإذن الله . !

ولماذا يتوهم ويدخل الشيطان في عقله أنه إذا حدث له مايحزنه ويؤلمه أو يهمه ويقلقه من الأحداث . أن مستقبل حيا قد ضاع ؟!

أو أن الدنيا صارت بهذا السواد الذي يملأ عينيه ؟ ! أو أن طرق النجاح والخلاص كلها أصبحت مسدودة أمام ناظري أليس من الأولى أن يأخذ الوقائع بمنظار أجمل وروح تفاؤلية . لعلمه المؤكد أن الحياة والموت والنجاح والفشل والنا والظروف والسعادة والشقاء كلها بيد الله . سبحانه وتعالى . يقلبها ويعطيها لمن يشاء ويمنعها عمن يشاء كيف يشا في كل يوم ولحظة . وليست مرتبطة بالبشر مهما كانت قوتهم وسيطرتهم على مجريات الأحداث كما يظن ذلك بعض الناس ظاهراً

وهذا لا يعني أن الظروف مادامت متقلبة لا تبقى على حال. أن يقف الإنسان مكتوف الأيدي وفي موقع المتفرج علي منتظراً تغيرها الذاتي بلا جهد أو عمل !

كلاً فهذه نظرات سلبية ممقوتة في الدين وإنما الشرع والعقل يحثان على استغلال كل وقت وحال وفرصة حتى و كانت عسيرة وثقيلة للعودة إلى الله . سبحانه . ومراجعة النفس . وتغيير المنهج الخاطئ . وتزكية القلب . وتطوير الذات .

فإذا فعلنا ذلك بكل دقة وتكامل وصدق وإخلاص استطعنا . بإذن الله تعالى . كسب هذه الظروف على أي حال لصالح وكانت خيراً لنا من حيث نظن أنها شر وبلاء وهي بخلاف ذلك !

:::::: إضاءة الفكرة ::::::::

هذه الحالة التي تعيشيها أيتها المسلمة وتشعري أنك غير راضية عنها تأكدي أنها ستتغير في يوم من الأيام.

ولكن هل تريد أن يكون ذلك التغيير إيجابياً أم سلبياً ؟ ذلك . بعد مشيئة الله سبحانه . بيدك الآن !

فابحث بكل تجرد عن أسباب أية حالة غير مرضية تمر عليك واجتهد في علاجها مع الحرص على البناء والعطاء في كل جانب من جوانب حياتك ليكون المستقبل الذي تنتظريه في صالحك ومصدر فرح وسرور لك .

إضاءة

(حفظ الجوارح)

❖لله على العبد في كل عضو من أعضائه أمر . وله عليه فيه نهي . وله فيه نعمة . وله به منفعة ولذة . فإن قام لله في ذلك العضو بأمره . واجتنب فيه نهيه . فقد أدى شكر نعمته عليه فيه وسعى في تكميل انتفاعه ولذته به . وإن عطل أمر الله ونهيه فيه . عطله الله من انتفاعه بذلك العضو.

وجعله من أكبر أسباب ألمه ومضرته .وله عليه في كل وقت من أوقاته عبودية تقدمه إليه وتقربه منه . فإن شغل وقته بعبودية الوقت تقدم إلى ربه . وإن شغله بهوى أو راحة وبطالة تأخر. فالعبد لا يزال في تقدم أو تأخر ولا وقوف في الطريق البتة

قال تعالى :(لمن شاء منكم أن يتقدم أو يتأخر)

{المدثر:٣٧ }





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

شيخ أنا كثيرة التفكير خصوصا في الصلاة يشرد ذهني ولااستحضر ماأقول في صلاتي ..كيف أتخلص من هذا؟
وأحيانا حتى خارج الصلاة أفكر كثير لدرجة إن راسي يوجعني من كثرة التفكير؟ماذا افعل

س٢/كيف أكون مرحة واخلي حياتي مليئة بالحب والسعادة والتفاؤل؟ جزاك الله خيرا

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

يزتي أهلاً بك ، ماذكرتيه من شرود الذهن وكثرة التفكير ، قد يكون هناك مايقلقك ويشغل تفكيرك وفي أثناء لاة يتلاعب الشيطان في إشغالك عن صلاتك والطمأنينة فيها ، ولعل من أهم الأمور في خشوعك في صلاتك استحضار عظمة من تقابلين ، والتفكر في معاني الآيات التي تقرئينها ، ومن الأسباب للخشوع النظر إلى موضع سجودك .

التفكير خارج الصلاة فأتمنى ألا تكوني لوحدك ولا تستسلمي للكثير من الهواجس والوساوس التي تأخذ منك ماماً لا يستحق ، بل كوني واثقة بنفسك ، ضعي لك اهتمامات وهوايات تشغلين بها نفسك ذات هدف سام ورفيع مشروع حفظ القرآن الكريم ، شاركي الوالدة في همومها كوني لها اليد الحانية ساعديها في كل عمل تطيعين عليه كوني مبادرة لكل عمل في المنزل أو مع الأسرة ، في اعتقادي أنك إن فعلت ذلك فلن تجدي الوقت لأفكار تقلقك أو تصدع رأسك .

ي الكريمة الابتسامة والرفق في معاملة الآخرين والعفو والصفح ، وسمو الأخلاق ورفعتها ، وعدم العتب وقبول عتذار هي من أنفع الوسائل لأن تكوني مقبولة ومرحة ، اقرئي القصص ذات الطابع الفكاهي الغير مبالغ فيه وقصيها ، صديقاتك ، تفاعلي معهن في أثناء الأحاديث المتبادلة ، ابعدي عن التعبيس أو النقد أو اللوم المباشر ، لا تجعلي ن شخصيتك شخصية مترفعة أو مستحقرة للآخرين فيستركك الجميع وتصبحين شخصية غير محببة لهم .
استمعي لألبوم (السعادة تعلمها لتحياها) د معتز سنبل ...

دعواتي لك بكل خير وسعادة وأنس وحب للآخرين وقبول منهم ..





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ مشكلتي أحس الناس اللي حولي يكرهوني وهم على العكس يحبوني وأنا أحس إذا احد غلط على طول أحس يكرهني وشلون اعرف اللي يحبني واللي يكرهني؟أبي افهمهم

المشكلة الثانية :أنا دايم أعصب على الناس وهذا لايعني إني اكرههم بالعكس أحبهم لكني وقت الغضب أحب اطلع اللي بقلبي لكنهم يحسبون إني اكرههم كيف الحل لهذه المشكلة؟

المشكلة الثالثة: أنا دايم اسولف مع نفسي كأني اسولف مع احد أبي اترك هالحركة كيف؟؟؟

المشكلة الرابعة لامي:وهي تقول دائما تشعر بقلق ولا تدري ماسببه؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي العزيزة أسئلتك تحتاج إلى نقاش وحوار ولكن لعلي أجيب عليها بشيء من الاختصار.

ابنتي في بعض الأحيان تكون لدينا حساسية مفرطة في تفسير بعض الأمور ومشاعر الآخرين تجاهنا ، وأعتقد أن هذ وسوسة وليست حقيقة ، تعاملي مع الآخرين كما تحبين أن يتعاملوا معك ، كوني مقدرة للجميع محبة للخير بلا له ، وأنا واثق أنك ستجدين كل تقدير وحب واحترام .

ابنتي العصبية خلق ذميم نهى عنه رسولنا صلى الله عليه وسلم بقوله (ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) الغضب والعصبية الزائدة تولد الكثير من المشكلات وتجريح الآخرين واتهامهم ، والعلاج لهذ الحالة هي كظم الغيظ والبعد عن العصبية وأسبابها وعدم الخطأ على الآخرين حتى لا نندم بعد أن نكون قد جرحنا بجرح يصعب علاجه ، عند الغضب استعيذي بالله من الشيطان ، غيري هيئة جلوسك ، توضئي ، غادري مكانك . كل وسائل أرشدنا إليها رسولنا صلى الله عليه وسلم ، وأخيراً تذكري أنك قد تفقدين أغلى من تحبين بكلمة خرجت منك في حال غضب وعصبية .

الحديث مع النفس أمر طبيعي والكل منا يحاور نفسه، وقد يكثر هذا عند من يشعر بالوحدة وعدم الثقة بالآخرين حاولي أن لا تكوني منعزلة عن الآخرين بل عودي نفسك على الجراة بالحديث وإبداء الرأي.

بنيتي ماتعانيه أمك من قلق قد يكون سببه الضغوط النفسية التي تواجهها أو تعامل الوالد أو تقصير الأبناء، هي بحاج لوقوفك معها وحوارك الهادي وتلمس مالديها من احتياجات ، ذكريها بأهمية قراءة القرآن الكريم وأذكار الصباح والمساء، ولعلها تستمع لإذاعة القرآن الكريم ..

وفقك ربي وجعلك بارة بها وأسعدك بالدارين





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يخ أبيك تساعدني أنا الوحيدة لأمي وأبوي- أبوي يداوم ويجي خميس وجمعة فقط.......وعمي يراسل أمي بالجوال ايل غزل وفي مرة قريت الرسالة ورحت وبكيت وشافتني أمي ابكي وسألتني وعجزت أتكلم من شدة البكاء المهم متها وبكت وقالت انت فيك وسواس قهري وعلمت عمي وعمي طبعا مطوع وقالي انت فيك وسواس واخذ يطمني .. رت الأيام ونسيت وتكرر الموقف وأخذ يراسل عمي أمي ....والحين أنا خايفة يشوفها أبوي أو يدري وتطلق أمي .. وما أدري كيف امنع أمي بدون ماأحد يدري ماابي احد يطلع على هذا الامرغيري حتى لاينتشر..

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

تي العزيزة أنتي تحملين نفساً طيبة وفطرة سليمة وهكذا هي الفتاة المباركة والمعتزة بدينها وخلقها وعفافها ، كم أسعدني حديثك هذا بقدر ماهو مؤلم تصرف والدتك والتي مع الأسف وقعت في الخطيئة والتي قد تكون عواقبها وخيمة .

تي العزيزة واصلي الحديث مع الوالدة وذكريها بعظم حق الزوج والحفاظ على بيته وأن ماتقوم به من تصرف هو بانة لله وخيانة لزوجها الذي يكدح ويعمل لينفق عليها ، حذريها من أن الموضوع قد يصل لوالدك وينفضح أمرها وتخسر كل شي ، ذكريها بمراقبة ربها وأنها لا ترضى أن يكون هذا الأمر لك .

تيأسي من إصلاحها وتذكيرها ابكي بين يديها وضعيها أمام الأمر الواقع وقولي لها بأنك لا تريدين أن تخسريها يوما ما ، ذكريها بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم الحمو الموت) والحمو هو أخ الزوج .

بارك الله فيك ويسر أمرك وشرح صدرك أيتها البنية المصونة

وأصلح الله والدتك وردها إلى جادة الصواب والعفاف.





احذر العشق

إياك وعشق الصور فإنها هم حاضر وكدر مستمر ،من سعادة المسلم بعده عن تأوهات الشعراء وولههم وعشقهم وشكواهم الهجر والوصل والفراق فان هذا من فراغ القلب(افرايت من اتخذ الهه هواه واضله الله على علم وختم على سمعه وقلبه وجعل على بصره غشاوة)

ولو ضم العاشق بين ضلوعه التقوى والذكر وروحانية وربانية لوصل الى الحق ولعرف الدليل ولابصر الرشد ولسلك الجادة (وأما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله)(ان الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون)

أسباب العشق

١- فراغ القلب من حبه سبحانه وتعالى وذكره وشكره وعبادته

٢- إطلاق البصر فانه رائد يجلب على القلب أحزانا وهموما (قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم) (النظرة سهم من سهام إبليس)

وأنت متى أرسلت رائـــــدا الى كل عين أتعبتك المناظر
رأيت الذي لأكله أنت قادر عليه ولا عن بعضه أنت صابر

٣- التقصير في العبودية والتقصير في الذكر والدعاء والنوافل(ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر)

دواء العشق

الانطراح على عتبات العبودية وسؤال المولى الشفاء والعافية
غض البصر وحفظ الفرج (ويحفظون فروجهم)(والذ ين هم لفروجهم حافظون)
وهجر ديار من تعلق به القلب وترك بيته وموطنه وذكره
الاشتغال بالاعمال الصالحة (انهم كانوا يسارعون في الخيرات ويدعوننا رغبا ورهبا)
الزواج الشرعي (فانكحوا ماطاب لكم من النساء)(ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا إليها)
(يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج)

المصدر كتاب لاتحزن للشيخ عائض القرني

طالبتي الحبيبة المصلى طريق الجنة فاسلكيه





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عد أولا الحمد لله إني وجدت من يساعدني في مشكلتي وأثق في كلامه أمثالكم ياشيخ لان مشكلتي أخاف أقولها ي وأبوي لأن شخصيتهم قوية ومستحيل أقول لهم وصديقاتي أخاف إنهم يقولون شيء عني ويخربون سمعتي أنا ، في المرحلة الثانوية حبيت واحد من قناة دينية وقلبي تعلق فيه مرررررة لدرجة إني احزن كثيرا إذا ماشفته وابكي و مايعرفني ولا أعرفه إلا من خلال القناة ودائما أفكر فيه صورته في بالي أحس براحة إذا شفته وادعي وأتمنى انه وجني وكل ماحاولت إني أتجاهله أو أنساه لكن ماأقدر ساعدني يادكتور أبغى حل في أسرع وقت ممكن لأني طفشت من الدنيا أفكر انتحر.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

تي العزيزة الحب والإعجاب غريزة لدى الفتيان والفتيات ، قد تعجب الفتاة بشاب رأته في قناة أو سوق أوغيره ، لكن ي أن مثل هذا التعلق ينبغي أن لا يتعدى حدود الأدب والحشمة والعفاف التي تحافظ عليه الفتاة ، بنيتي أن تحببين شقين فهذا أمر قد يحدث من أول نظرة لكن لابد أن تعرفي أن مثل هذا الحب لم يكن بطريق صحيح وقد لا يتم هذا واج ، لأسباب كثيرة من أهمها أن هذا الشاب في بلد غير بلدك وقد يكون من بيئة غير بيئتك ، لكن كوني متعلقة بك رافعة أكف الضراعة إليه ، أطلبي منه تبارك وتعالى أن ييسر أمرك وأن يوفقك بالزوج الصالح الذي يحبك وتحبينه وتبنيان بيتاً مطمئناً وتعيشان حياة سعيد مليئة بالحب والتفاؤل .

تي لا يكن تفكيرك بعيداً وتطلبين مستحيلاً وليس كل من تشاهده الفتاة وتعجب به تتمنى أن تتزوجه، هناك الكثير من الصفات التي ينبغي أن تكون في شريك الحياة على رأسها الخلق والدين وتوافقكما في البيئة والعلم.

تي دائماً أكثري من الاستغفار والمحافظة على أذكار الصباح والمساء ولا تدعي مجالاً لوساوس الشيطان أو تفكري بانتحار أو غيره ، فأنتي خلقتي لأمر عظيم هو عبادة ربك والذي بيده تيسير أمورك كلها .

نى أن تستمعي لشريط رائع (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل ، و ألبوم السعادة تعلمها لتحياها د معتز سنبل ..

وفقك ربي لكل خير ويسر أمرك وحقق لك أملك.





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا فتاة تعلقت بحب شخص واعلم انه يحبني ...لكني ارغب في التخلص من هذا الحب لكن ماقدرت ...فكيف أتخلص من هذا الحب وكيف أتخلص من التفكير في هذا الشخص حيث إني كثيرة التفكير فيه؟

كيف اثبت على توبتي لأني كلما تبت ارجع؟

هل يجوز أن أحب هذا الشخص بنية حسنة؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

فتاتي العزيزة ماشاء الله رائعة أنتي وبحثك عن من يخلصك من أمر تحسين أنه تصرف قد يجر عليك الكثير من المشكلات والمصائب التي أنتي في غناً عنها ، بنيتي التخلص من هذا الحب هو تذكر العواقب الوخيمة التي قد تحدث من التمادي فيه فقد تفقدين في يوم من الأيام أغلى ماتملكين وبعدها هل يفيد الندم ؟

قد يعرف أهلك بهذا الحب والعلاقة فيفقدون ثقتهم وتقديرهم لك ، قد يصل الحد في من تحبين بتهديدك إن لم توافقي على مايريده منك وهذه نهاية الكثير من تلك البنيات اللاتي وقعن في شراك الحب الزائف .

بنيتي الثبات على التوبة يكون بالإصرار على المواصلة والعزم على عدم العودة إلى هذا الخطأ ، التعلق بالله تعالى وطلب العون منه ، تعلقك بصويحبات يكن عوناً لك على الطاعة والبعد عن المعصية ، قطع كل وسائل الاتصال به وعدم الدخول على النت أوتبادل الرسائل معه ، ودائماً إذا كنا صادقين مع ربنا وأنفسنا فالله يعيننا ويوفقنا .

بنيتي أنتي فتاة أتمنى أن تحبي فتاة مثلك بنية حسنة وحاولي أن تتناسي هذا الشاب ولا يكن الشيطان يدخل عليك موضوع النية الحسنة أو غيرها، شاب ليس من محارمك لا داعي لأي نوع من الحب والإعجاب..

أتمنى أن تستمعي لشريط (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل ..

يسر الله أمرك وأتم عليك نعمة الهداية والتوفيق وحفظك بحفظه التام ...





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

شيخي الفاضل...أرجو من الله ثم منكم حل مشكلتي فانا فتاة عمري ١٨ سنة ولدي جوال والدي هو من أهداه لي لكن ياشيخ والدي من حين لآخر يقوم بفتح جوالي ويقول انت تعاكسين والله يشهد علي هو رقيبي ورقيب كل الناس إني لم استخدم جوالي للمعاكسات أوالحرام-لكن مشكلتي شكوك والدي التي أتعبتني مع العلم انه يتعاطى الحبوب المنشطة وقبل فترة دخل السجن بسببها أرجو أن أجد الحل لمشكلتي فنفسيتي تعبت كثيرا من والدي نسال الله أن يجعلني وإياكم من التوابين والصالحين ..

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي العزيزة أعجبني في حديثك ثقتك بنفسك ، ومحافظتك على عفافك ومراقبتك لربك ، ابنتي مادام أنك واثقة من نفسك وأنك بعيدة كل البعد عن مثل هذه التصرفات أو المعاكسات ، فلم كل هذا القلق ، اتركي الوالد يفتش جوالك ويطمئن بنفسه ، مادام أن الواحد لم يقع في الخطأ فلتكن ثقتنا بأنفسنا كبيرة .

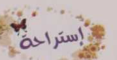
بنيتي من يتعاطى الحبوب أو الحشيش فمن الطبيعي أن يصاب بمرض الشك فيمن حوله من زوجة وبنت، ولذا يجب عليك تحمل وضع الوالد والدعاء له بالصلاح والمعافاة.

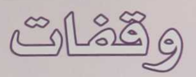
بنيتي اهتمي بنفسك وحافظي عليها، عفافك وحياؤك حافظي عليه وكوني متميزة حتى تكسبي تقدير الآخرين واحترامهم لك..

يسر الله أمرك وحفظك بحفظه التام وشفى الله والدك من هذا البلاء وعافاه اللهم آمين.









أهمية الصلاة في تفريغ القلب

أما الصلاة فشانها في تفريغ القلب وتقويته وشرحه وابتهاجه ولذته أكبر شأن وفيها اتصال القلب والروح بالله وقربه والتنعم بذكره والابتهاج بمناجاته والوقوف بين يديه واستعمال جميع البدن وقواه وآلاته في عبودية الله وإعطاء كل عضو حظه منها واشتغاله عن التعلق بالخلق وملابستهم ومحاورتهم وانجذاب قوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره وراحته من عدوه حالة الصلاة ماصارت به من أكبر الأدوية والمفرحات والأغذية التي لاتلائم الا القلوب الصحيحة أما القلوب العليلة فهي كالأبدان لاتناسبها الا الأغذية الفاضلة فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة ودفع مفاسد الدنيا والآخرة وهي منهاة عن الإثم ودافعة لأدواء القلب ومطردة للداء عن الجسد ومنورة للقلب ومبيضة للوجه ومنشطة للجوارح والنفس وجالبة للرزق ودافعة للظلم وناصرة للمظلوم وقامعة لأخلاط الشهوات وحافظة للنعمة ودافعة للنقمة ومنزلة للرحمة وكاشفة للغمة

أسرار في الذنوب ولكن لاتذنب

ذكر بعض أهل العلم ان الذنب كالختم على العبد ومن أسرارها بعد التوبة قصم ظهر العجب وكثرة الاستغفار والتوبة والإنابة والتوجه والانكسار والندامة ووقوع القضاء والقدر والتسليم بعبودية مقابلة القضاء والقدر ومنها تحقق أسماء الله الحسنى وصفاته العلى مثل الرحيم والغفور والتواب

الأمن مطلب شرعي وعقلي

(أولئك لهم الأمن وهم مهتدون)(الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف)(أولم نمكن لهم حرما آمنا)

(ومن دخله كان آمنا)(ثم ابلغه مأمنه)

(من بات آمنا في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)

فأمن القلب إيمانه ورسوخه في معرفة الحق وامتلاؤه باليقين

وامن البيت سلامته من الانحراف وبعده عن الرذيلة وامتلاؤه بالسكينة واهتداؤه بالبرهان الرباني

وامن الأمة جمعها بالحب وأمرها بالعدل ورعايتها بالشريعة

والخوف عدوالامن (فخرج منها خائفا يترقب)(فلا تخافوهم وخافون ان كنتم مؤمنين)

ولاراحة لخائف ،ولاأمن لملحد ولا عيش لمريض.

المصدر كتاب لاتحزن،للشيخ عائض القرني

أختي المباركة لكي تكوني مفتاح خير ونبراس حق ففي المصلى ستجدين غايتك





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نا ياشيخ أحس باكتئاب و أحيانا برغبة شديدة في البكاء أحيانا واصرخ -أقول لأهلي أريد الذهاب إلى طبيب نفساني وأهلي يستهزئون بي لاادري ماذا افعل؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ....

نتي الكريمة أهلاً بك ، قد يعرض للإنسان في بعض الأحيان ضغوط نفسية ومشكلات ، تجعله يشعر بشيء من القلق والاكتئاب والرغبة في البكاء ليعبر عما في داخله .

كن يابنيتي وصيتي لك هي أن تكوني أكثر قرباً من ربك ، حافظي على صلاتك ، وانتبهي لسمعك وبصرك وليكن ي طاعة ربك ، ياليت يكون لك هوايات وأهداف سامية مثل حفظ القرآن الكريم ، أتمنى يابنيتي العزيزة أن تحافظي لى أذكار الصباح والمساء وكثرة الدعاء والاستغفار ، ابتعدي عن العزلة والجلوس لوحدك ، بل كوني واثقة من نفسك ، معتزة بقيمك وما تملكين من مواهب ونعم لا تعد ولا تحصى ..

استمعي لشريط الثقة بالنفس لمريد الكلاب . والبوم السعادة تعلمها لتحياها د معتز سنبل

يسر الله أمرك وفرج الله كربتك ...





أنا ياشيخ أعاني من الخيالات لدرجة أني أهملت دراستي وديني أرجو المساعدة؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة أهلا بك ولاشك أن وجود الخيالات لدى الفتاة ، ناتج عن فراغ لديها أو تعلق برؤية الأفلام والمسلسلات المخيفة والمرعبة ، ابنتي عليك أن تكوني أكثر قرباً من ربك ، كيف أنتي مع الصلاة وسماع مايرضي ربك وحفظ نظرك عما حرمه الله عليك ؟ .

ماعلاقتك بالقرآن الكريم تلاوة وحفظا ؟ ، أتمنى أن تراجعي صلتك بوالديك وقربك من أمك وطاعتك لها. قد يشغلنا الشيطان الرجيم بالكثير من هذه الوساوس والخيالات التي لا تنتهي ، فاستعيذي بالله من الشيطان الرجيم، وحاولي ألا تكوني منعزلة عن الأهل أو محبة للإنطواء ، بل اجعلي لنفسك هدفاً تسعين لتحقيقه في دراستك وتعاملك ومستقبلك .

ابحثي عن صديقات طيبات يكن لك خير معين في مثل هذه المواقف التي تحتاج لمشورة وعون ..

استمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي أكثر من رائع .

دعواتي لك بالتوفيق والإعانة ..





الخوف الشديد والحزن وزيادة الهموم بدون أي عارض ماسببها؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

خوف الشديد والحزن لا يمكن أن تكون بلا عارض ، بل إن هناك اسباباً معروفه مثل بعض الضغوط النفسية مشكلات الأسرية مثل انفصال الوالدين وجود عنف أسري ، رؤية الأفلام المرعبة ، قراءة القصص البوليسية ، الوقوع في الخطيئة .

ن يابنيتي العزيزة المؤمنة لديها الكثير لكي تتخلص من هذه الأحزان والهموم ، قربك من ربك ومحافظتك على لاتك واستماع القرآن الكريم وحفظ شيء منه ، القرب من الوالدة والبكاء بين يديها وطلب مساعدتها من أسباب ذهاب مالديك بإذن الله .

يتي الكريمة دائماً كرري أنك قادرة على التغلب على مثل هذه الأمور وان لديك الثقة بنفسك على تخطي هذه العقبة وأنك تملكين الكثير من المهارات والقدرات..

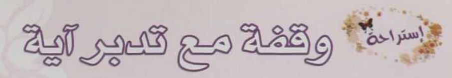
استمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

والبوم السعادة تعلمها لتحياها- د معتز سنبل ..

يسر الله أمرك وفرج كربتك وشفاك من كل داء ومكروه ..







لماذا توصف المؤمنات المحصنات ب(الغافلات)-النور ٢٣

انه وصف لطيف محمود يجسد المجتمع البريء والبيت الطاهر الذي تشب فتياته زهرات ناصعات لايعرفن الإثم -إنهن غافلات عن ملوثات الطباع السافلة وإذا كان الأمر كذلك فتأملوا كيف تتعاون الأقلام الساقطة والأفلام الهابطة لتمزق حجاب الغفلة هذا ثم تتسابق وتتنافس في شرح المعاصي وفضح الأسرار وفتح عيون الصغار قبل الكبار؟ الا ساء مايزرون!!!

د/صالح ابن حميد-

قال تعالى(قد افلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون والذين هم عن اللغو معرضون)
من أعظم موانع الخشوع هو كثرة اللغو والحديث الذي لامنفعة فيه ولذلك ذكر من صفات المؤمنين إعراضهم عن اللغو بعدما ذكر خشوعهم

د/محمد الخضيري

احد الشباب كان يعاني من تعلقه ببعض الفواحش وكان يجد شدة في تركها حتى اذن الله بذهاب حبها من قلبه بسبب تدبره لقوله تعالى عن يوسف عليه السلام(كذلك لنصرف عنه السوء والفحشاء انه من عبادنا المخلصين) يوسف اية ٢٤
فرجع لنفسه وقال لو كنت مخلصا لأنجاني ربي كما انجى يوسف ولم يمضي وقت طويل حتى صار هذا الشاب احد الدعاة إلى الله

تأمل قوله تعالى عن النسوة(أمرات العزيز تراود فتاها عن نفسه) ولم يقلن فتى العزيز راود سيدته وفي هذا طمأنة لأصحاب المبادئ الذين يتعرضون لتشويه السمعة والصاق التهم عن طريق الإشاعات والافتراء إذ سرعان ماتتضح مواقفهم وتظهر براءتهم ساطعة كالشمس(الآن حصحص الحق أنا راودته عن نفسه) يوسف آية (٥١)

أ.د.ناصر العمر

المصدر كتاب ليدبروا آياته





ياشيخ أنا في هم لايعلمه إلا الله

مر بي أوقات أصل فيها إلى أعلى درجات الإيمان ثم أعود وانتكس حتى إنني أكاد اكفر والعياذ بالله وذلك كله يحصل لي أ كثرمن مرة ..

أفيدوني جزاكم الله خير وكتب لكم الأجر وادعوا لي بالهداية والثبات.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

بنتي الكريمة اهلابك قد يعرض للإنسان في حياته الكثير من المشكلات والشكوك ، ولاشك أن الشيطان الرجيم يعمل ليل نهار هو وأعوانه على غواية الخلق ، لكن يابنيتي العزيزة كوني واثقة بنفسك محافظة على التزامك ، ولا بد أن يكون لديك صديقات طيبات يكن لك عوناً بعد الله على مواصلة طريق الهداية والتوفيق ، وكل ماشعرت بمثل هذه الوساوس استعيذي بالله من الشيطان الرجيم ، ليكن لديك اهتمامات كبرى وأهداف سامية مثل حفظ القرآن الكريم ، والتميز والتفوق في دراستك ، جددي الثقة بنفسك وكرري بأنك قادرة على مواصلة تقوية هذا الإيمان بعيداً عن التشديد على النفس ، والدين سهل ويسير.

لاتنسي يابنيتي باب السماء كوني على صلة بربك دعاء وتضرعاً وبكاء.

يسر الله أمرك ووفقك وثبتنا وإياك على طريق الخير والهدى.. اللهم آمين.





أنا فتاة مخطوبة وزواجي قريب وهذا مايشعل الخوف في داخلي وأخشى أن تنكشف أوراقي المؤلمة حيث أنني يوم كنت طفلة تعرضت لتحرش من احد أقاربي ...
بماذا تنصحوني ؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..
أهلاً بك أختي الكريمة ، لا أدري ماسبب قلقك هل ماتعرضتي له من تحرش أفقدك عذريتك مثلاً ، فإذا كان الأمر خلاف ذلك فلا داعي للخوف والقلق بل توكلي على ربك وأمضي في هذا الزواج ولا تحدثيه بما حصل لك لأنه في وقت مضى ولا ذنب لك فيه .

يسر الله أمرك وبارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في خير..





نا فتاة ابلغ من العمر١٦ سنة في المرحلة المتوسطة وفيه بنت معجبة فيني وتحبني مرة اكثر من أمها وأبوها وأنا جاملها وأحيانا ودي أتفاهم معها ليش هي تعشقني إلى هالدرجة لكن هي من النوع اللي يحقد ولا تتفهم لو صارحتها كيف يكون الحل حتى الآن هي متزوجة وعندها ولد المفروض يعوضها حتى تترك هالحركة. لكن مالدري وش المشكلة؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

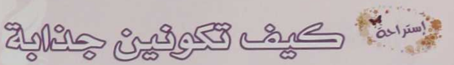
بنتي الكريمة أنا سعيد بهذا السؤال الجريء والذي يدل على طيب قلبك وخوفك من الوقوع في أمر لا يناسب، ابنتي لإعجاب أصبح ظاهرة انتشرت بين الكثير من الفتيات والكثير منهن مع الأسف كبيرات ويعجبن بطالبات اصغر منهن .

بنتي إن كنت لاحظت أن هذا التصرف والإعجاب قد تعدى حدوده من هذه البنت ، فما أجمل الصراحة والتحدث مع ذه البنت في عدم رضاك في مثل هذه التصرفات التي تخدش الحياء ، ولا تهتمي ببردة فعلها بل كوني قوية وواضحة الموقف ..

وفقك ربي وحفظك وأدام عليك هذا الخلق النبيل ...







الجاذبية الحقيقية لا تكمن في جمال الملامح والبراعة في استخدام أدوات التجميل والزينة، إنما هناك أيضا جوانب خفية قد لا تدركيها لكنها تترك آثاراً في نفوس المحيطين بك.

الثقة في النفس وتقدير الذات هو أول شرط للتمتع بالجاذبية و الثقة في النفس لا تلغي الأنوثة إنما تعني حسن التصرف بلباقة

نظافة الباطن تظهر آثارها على الظاهر سلامة قلبك من آفات الحسد والكراهية والحقد والبغضاء والرياء والنفاق تظهر آثارها على جمال وجهك وصحتك.

تميزك وسر جاذبيتك في جمال روحك وحسن أخلاقك -فالفتاة المتميزة هي من تميزت بأخلاقها لامن تميزت بشراء الغالي من الأشياء

النظافة الشخصية والحرص على الاستحمام هو سر الجاذبية لدى الفتاة حيث ستنبعث الرائحة الزكية منك ولو لم تتعطري

من أهم عوامل جاذبية المرأة المحافظة على نظافة الأسنان و جمالها من العوامل التي تضفي بريقاً على الابتسامة و تزيد من جمال صورتك أمام الناس

للصوت تأثير كبير على الآخرين و هو جزء لا يتجزأ من الفتاة الجذابة وهو سلاح ذو حدين، فالصوت العالي يلغي أنوثة الفتاة و الصوت المنخفض يعني عدم الثقة الكافية في النفس، أما الصوت المبالغ في رقته يعتبر منفراً لكل من يصغي هنا تكون النصيحة استخدام صوت واضح ومفهوم

عليك أن تجيدي اختيار عطرك وهو ما يضمن لك المزيد من الجاذبية شرط أن يكون متناغما مع شخصيتك . ومن أهم شروط اختيار العطر المناسب هو الا يكون قوياً منفرا، فكلما كان هادئ كلما ميزك عن غيرك وترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين.

الشعر هو إطار الوجه و يشكل أيضا إطارا أساسيا لأزيائك و اكسسواراتك . اهتمي بالتسريحة التي تليق بشخصيتك و اختاري اللون الذي يتناغم تماما مع لون بشرتك.

يبدأ المكياج من العناية بالبشرة و بنظافتها باستعمال المستحضرات المناسبة لنوع بشرتك ومعالجة مشاكلها و ينتهي مع الاعتناء بالأظافر و اختيار الطلاء المناسب للون البشرة. المهم أن تختار المكياج الذي يتماشى مع ألوان بشرتك تكون مناسبة لملابسك أيضا.

حافظي على المظهر الطبيعي الذي لا يلغيه المكياج، فالبساطة هي قمة الجاذبية أما التصنع يقضي عليها لا تقتصر على اختيار ملابسك و التركيز على القصة والقماش والدرجة التي تتناسب كلها مع خطوط جسمك. بل الأناقة تفوق القطعة التي ترتضينها إلى طريقة مشيتك وطلتك و حضورك. إذا لا تسألي نفسك فقط:"ماذا أرتدي بل كيف أرتدي".

تقول إحدى الخبيرات في مجال التجميل إن الإكسسوارات أساسية جدا في الأناقة وتزيدك جاذبية وهي لا تشمل على الحلي فحسب بل على الحزام و النظارات و الحذاء وحقيبة اليد أيضا يدخلون ضمن الإكسسوارات أيضا. .



وكن امرءا ان انو بعده يقولون مر وهذا الأثر

وقعت في حب بنت في المدرسة وعجزت أنساها وكل يوم أفكر فيها وما ادري ومالذي سيحدث لو نتفا رق كيف بتكون الصدمة بالنسبة لي وكيف أبعيش بعدها وجهوني لما يحل مشكلتي ويخفف عني...وشكرا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

بنتي الكريمة الحب لم يكن عيباً خاصة إذا كان هذا الحب نابع من خلق أعجبك فيها أو صفة نبيلة جعلتك تنجذبين إليها ، لكن مانشاهده اليوم من الحب والإعجاب الذي أصبح مشكلة تقلق الكثير من الفتيات ويحدث من جراء هذا الحب تعلق وعشق قد يصل إلى تصرفات مع كل أسف فيها شيء من الشذوذ وخدش الحياء .

بنتي الاعتدال وعدم المبالغة في أي تصرف هو الذي ينبغي ، حبك لهذه الفتاة أتمنى أن يكون حباً معتدلاً وكما قيل (أحبب حبيبك هوناً ما عله يكون بغيضك يوماً ما وأبغض بغيضك يوماً ما عله أن يكون حبيبك يوماً ما .

نصيحتي لك أن تكون أكثر ثقة بنفسك مهتمة بأخلاقك وتصرفاتك، انتبهي أن تنساقي لمثل هذه التصرفات التي لا تليق بل هي مصدر قلق وحزن دائم، واجعلي من هذا الحب حباً في الله.

دعواتي لك يابنيتي العزيزة بكل توفيق ودوام المحبة والسعادة الحقيقية في حياتك ..





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ أبيك تحل مشكلتنا مع معلماتنا ومديرتنا حنا مظلومين معاهم:يلبسون عبايات كتف ومخصرة ونقابات مفتوحة ومتبرجة وإحنا يعاقبونا -ثانيا كثيرا ماينقلن الكلام إذا اشتكينا على إحداهن ظلم من أخرى نقلت لها الكلام وبالاسم-كيف نتصرف؟

سؤال ثاني أحيانا معلماتنا يكثرون علينا الطلبات وحنا مانقدر عليهن ولايتفهمن وضعنا-أبيك توجهني كيف أتعامل مع كثرة الطلبات من غير ماتاثرعلى ميزانيتناولاتتاثر درجاتي ؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة هنيئاً لك ولأهلك ولمجتمعك هذه الروح الطيبة والنفس المطمئنة والتي تسعى للمحافظة على عفافها وحشمتها ؛ ابنتي مع كل أسف أن تحدث مثل هذه التصرفات من مربيات الأجيال وممن يتوقع منهن القدوة الحسنة ، ولعل هذه التصرفات قليلة وشاذة والشاذ لا حكم له .

لكنني أهمس في أذنك أيتها الفتاة الكريمة اهتمي بنفسك وكوني على ثقة من أنك وصويحباتك على الطريق الصحيح المحتشم وسيأتي اليوم الذي تتأثر به تلك المعلمة المقصرة في هذا الجانب . ولا بأس أن تتحدثن مع المرشدة أو مشرفة المصلى عن هذه التصرفات وعدم رضاكن بها .

الظلم ونقل الحديث يابنيتي يحدث من بعض الطالبات وهو تصرف لا يليق ، لكن ينبغي ألا ننزعج مادمنا واثقين من قناعاتنا ومستعدين لمواجهة أي معلمة والنقاش معها بكل هدوء .

ابنتي كثر طلبات المعلمات لبعض الأشغال طبعاً هذا الموضوع هناك تأكيد من الوزارة بمنعه ولكن دون فائدة هناك الكثير من المعلمات يكلفن الطالبات، من الحلول لو اتفقت أكثر من طالبه في الاشتراك بعمل واحد يكون أقل كلفه اتمنى أن تستمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ ياسر الحزيمي ؟

دعواتي لك بالتوفيق والحفظ من كل سوء .





شكلة شدة الأهل وقسوتهم أثرت علي نفسيا كيف أتعامل مع هذه الشدة إلى درجة إني صرت أفكر اهرب وأعيش لوحدي ابعد عن جو المشاكل والقسوة والشدة؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

نتي الكريمة الإنسان جزء من أسرته والعيش في كنف الوالدين والأسرة مجتمعة ، يأوي إليها في كل وقت لا شك أن هذه نعمة ، وتذكري يابنيتي الكريمة حالك بلا أب ، كيف ستعيشين بلا أسرة .

ابنتي قد يقسو الأهل على الفتاة لأي سبب كان وأتمنى أن تفتشي عن هذا السبب.

اترى هل أنتي إنسانة متفاعلة مع والدتك تساعدينها وتكونين بقربها ، هل لديك تصرفات لا تعجب والديك عصبية وحب الذات وعلاقتك مع إخوانك ، كل هذه الأسباب وغيرها قد تجعل من تصرفات الأهل فيها شيء من القسوة .

نتي حاولي أن تكوني أكثر ثقة بنفسك قريبة من والديك سعيدة بهما ، أشعريهما بقيمتك وبمالديك من تفوق ي الدراسة ، ومساهمة في أعمال البيت ، بيني لهما أنك فتاة يعتمد عليك ، كوني قريبة من ربك محافظة على صلاتك ..

نتي الابتسامة والحب والتواصل والبعد عن العزلة ومساهمتك معهم في الرأي والمشورة ، سيغير الكثير من نظرتهم ك ، لكن لا تفكري أبداً بمثل هذه الوساوس والأفكار التي تقودك لأمور تندمين عليها .. وتذكري أيمانك وثقتك بربك ..

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..





إستراحة جمالك من الداخل إلى الخارج

(الجمال الحقيقي هو جمال الروح)

عبارة كثيراً مانسمعها ونرى فيها مواساة للبنات ذوات الجمال البسيط والمحدود.... لكن مع مرور الوقت بدأ الناس يدركون قيمة هذه الحكمة ....

هل لك صديقة جميلة تفتقد إلى جمال الحوار ولطف المعاشرة ؟

هل لك صديقة متوسطة الجمال لكنها تمتلك جاذبية العقل والحوار والروح التي تسيطر على من يجالسها فلا يمل من الاستماع إليها ؟

اسألي نفسك ماهو سر ذلك الجمال الذي لا ينضب مع الزمن ولا علاقة له لا بالتبرج أو التأنق ولا بأدوات التجميل.. هو ذلك (الجمال الداخلي) ذلك النور المشع من أعماق الروح ...

الجمال هو النقاء ... شيء له روح ويرتسم على الملامح ...

ليس له مقياس ولا معيار ... ليس له سمات تراها الأعين ولكن تبصرها القلوب ...

هل عرفت مالجمال ؟؟؟

الجمال الحقيقي هو الذي نراه حين نغمض أعيننا

عندما تذهبين إلى صالون التجميل فكري كيف تجملين روحك الداخلية ليطغى جمالها على جمالك الخارجي وإذا سألتني كيف ؟ سأجيبك ....

كما نتدرب على استعمال أدوات التجميل ووضع المكياج والعناية بالبشرة يمكننا أن نتدرب على تهذيب أرواحنا وإعطائها لمسة جمالية تشع إلى الخارج وسأضعك على أول الطريق ... طريق الجمال :

□امرحي، فالمرح الدائم يجعل منك كائناً مشعاً بالجمال والجاذبية والتوازن النفسي.

□كوني صادقة مع نفسك والآخرين فالصدق يبرزك في أبهى حلة .

□ضعي في مخطط حياتك أهدافاً كبيرة وأهدافاً دائمة فهي تعزز ثقتك بنفسك لتطلي على الجميع بروح منطلقة وواثقة.

□مارسي الرياضة فالرياضة البدنية المنتظمة والمتواصلة مهمة لصحتك ورشاقتك ونفسيتك فالرياضة تروض الجسم والعقل والنفس وتزيد في السلام الداخلي .

□تغذي فالتغذية الصحية تشعرك بمشاعر إيجابية نحو نفسك.

□عليك أن تدركي هويتك الداخلية، صارحي نفسك واكتشفيها حتى تعرفي من أنت ؟

□تكلمي بصوت هادئ دائماً واختاري كلماتك بعناية ومع الوقت ستصبح جزءاً من شخصيتك العفوية .

□تميزي بردود دبلوماسية ذكية وفيها لمسة ذوق ورقة .

□تخلصي من صفاتك السلبية فهي كالمرض المعدي ينتشر ليشوه جمال روحك وشكلك.

□ابتعدي عن الكلمات الرجولية والتعليقات الثقيلة لأنها بشعة ، تحلي بالبراءة وارسميها دائماً بسمة على شفتيك الجميلتين .

□ تجنبي التصنع والتكلف في كلامك وتصرفاتك وكوني عفوية وصادقة .



كتاب / أناقة نفسية . سمية عبد الكريم بكار



أنا إنسانة أحب الرياضة وأمارسها وأحب المغامرات ودي أصير شرطية ولا لاعبة كرة ولا فنانة لكن والدي معقدني مايرضى لي كل هالاشياء اللي أنا أحبها ؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

تي الكريمة أهلا بك ، لا شك أن المؤمن القوي خير وأحب إلى ربنا تبارك وتعالى ، لكن ماذكرتيه من هوايات هي خالفة لفطرة وطبيعة المرأة والتي خلقت تحمل صفات الرقة واللين ، الفتاة يابنتي تحمل المشاعر والعاطفة تجاه شريك حياتها ومن تحب من أهلها .

ابنتي بإمكانك أن تمارسي أنواعاً من الرياضة مع الأهل والزوج في المستقبل مثل رياضة المشي والسباحة .

كم أتمنى أن تشاهدي حال الكثير من الفنانات اليوم وهن يدفعن ثمن تنازلهن عن الكثير من الحشمة والعفاف هداهن الله إلى الخير والصواب.

وكم سمعنا من بعضهن وهن يرددن أنهن لم يذقن طعم الحياة الحقيقة حتى مع الشهرة والسمعة...

تي أتمنى أن لا تقلقي والديك فهما يريدان لك الخير والصلاح فكوني لهما نعم الفتاة البارة فأنتي بحاجة لدعوة مباركة منهما ..

أتمنى أن تستمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي ..

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

لوسمحت ياشيخ أنا اتمنى يكون عندي لاب توب علشان أبي ايميل وجوال وأهلي مو راضين يوفرونه لي ماذا افعل؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي الكريمة في بعض الأحيان نتمنى أشياء ونسعى لتحقيقها ، أما لأننا نشاهد صديقاتنا لديهن ذلك أو رغبة في وجود بعض الكماليات ، ابنتي لا بد أن تفكري كثيراً مامدى حاجتك لمثل هذه الأشياء ، وهل هي حاجة ملحة أو هي رغبة في مجاراة الصديقات ، تذكري يابنيتي أنك ستحصلين على كل ماتريدين لكن مع الصبر وفي الوقت المناسب ، كوني طالبة متميزة ومتفوقة في دراستك ، في حفظك لوقتك واستغلاله بحفظ شيء من القرآن الكريم ، ستجدين أن الكثير من هذه الطلبات قد تحققت لك بإذن الله .

بنيتي ثقي بأن رفض الأهل ليس لأنهم لا يحبونك لكنهم يرون أن مصلحتك أهم وقد يكون في بعض الأحيان خوفهم عليك هوالذي يدفعهم لذلك ..

بنيتي لا تدعي هذه الأمور تضيع عليك الكثير من فرص النجاح والتميز والمستقبل أمامك ، ماحرمت منه اليوم غداً سيكون بين يديك ، فاهتمي بنفسك واعتني بخلقك وعفافك ، كوني قريبة من الوالدين ، إيجابية في المنزل تساعدين الوالدة وتقدرين الكبير وتعطفين على الصغير ، حتى تكوني محط إعجاب واحترام من الجميع ..

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نا أريد أن أسافر للخارج كي أتعلم هناك وادرس وأتحرر وارسم مستقبلي -لكن أهلي غير موافقين يخافون علي ولا ادري من ماذا يخافون لست مقتنعة برأيهم وأفكر اهرب ارجوتفيدني بطريقة أتمكن فيها من تحقيق رغبتي

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

هلا بك ابنتي العزيزة ، العلم والمعرفة نور ورفع للجهل ورسم المستقبل المشرق أمر لا جدال في أهميته وقيمته دليل واضح على نفس أبية وهمة عالية ، لكن يابنيتي الكريمة في بلادنا الحبيبة بلاد التوحيد والأمن والاستقرار الكثير من الجامعات والخيارات الكثيرة ، بل وتقدير المرأة وحشمتها ، لا أدري يابنيتي العزيزة مالشيء الذي تريدين التحرر منه ؟ أهو الحشمة والوقار ؟ أو الحجاب الذي يسترك ويفرض احترامك وتقديرك ؟

بنيتي اعتزي بقيمك ودينك وبعد زواجك بإذن الله تستطيعين أن تحققي الكثير من هذه الأمنيات، بل إنني واثق من أنك أيتها المباركة قادرة على التميز والإبداع في بلدك وبين أهلك وأقاربك لتفرضي الاحترام والتقدير من الجميع.

بنتي مالفائدة من التفكير بموضوع الهروب والهروب إلى أين ؟ ثقي بنفسك واعتزي بدينك وتذكري أن هناك الكثير من المفكرات في الدول الغربية بدأن يحسدن المرأة المسلمة لما تلاقيه من التقدير والحشمة والرعاية من الجميع.

بنتي العزيزة والله أنني لأرحم تلك الفتاة الغربية وقد أصبحت سلعة رخيصة ومتعة زهيدة وألعوبة لا تدري أين تتجه ، لا هدف لها ترسمه ولا طريقاً تخطه بل هو التخبط الذي أوجد الكثير من أمراض العصر النفسية كالقلق والاكتئاب

استمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

يسر الله أمرك وجعل مباركة وسعيدة في حياتك ذات هدف سام .





أنا عندي مشكلة أحس بكراهية شديدة للمدرسة وأريد أن افصل لكن أهلي يرفضون ذلك....ماذا افعل كي أقنعهم وبماذا تنصحني؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي العزيزة في بعض الأحيان يكون تفكيرنا لا يتعدى موضوع القدم ، وننسى أننا بحاجة إلى مزيد من العلم والمعرفة والترقي في سلك التعليم ، بنيتي غداً ستتزوجين وتكوني أماً ومربية كيف سيكون دورك في تعليم أبنائك ، ألا ترين أنك بحاجة لأن تكوني مربية أجيال تشاركين في التربية وتسهمين في رقي مجتمعك ووطنك .

ابنتي تخيلي وأنتي في أول أيام زواجك وسؤال من شريك الحياة إلى أين وصلت في دراستك ؟ اترك الإجابة لك . ابنتك عندما تسألك عن مسألة حسابية في الرياضيات ماجوابك وأنتي قد فصلتي من الدراسة ؟ ابنك يتمنى أن توجهيه وترشديه الكل بحاجة إلى أي معلومة منك .

ابنتي اليوم بيدك القرار وغداً لا ينفع الندم والانكسار ، نصيحتي لك بأن تبعدي هذا التفكير عنك ، واقنعي نفسك بأنك بحاجة إلى العلم وإلى الدرجات العالية حاولي ألا تتوقفي عند حد من العلم متى ماكان ذلك ميسراً لك .

وما أحسن قول الشاعر أحمد شوقي :

العلم يرفع بيتاً لا عماد له   والجهل يهدم بيت العز والشرف

ابنتي أقنعيهم بأنك قادرة على التميز والتفوق بإذن الله..

يسر الله لك كل أمر ووفقك في حياتك وزادك علماً وعملاً وتقى .



التعامل مع الضغوط والتخلص من المشاكل

ن وسائل مواجهة الضغوط اليومية، الفصل بين التوتر الذي يمكننا ان نتحكم فيه، والتوتر الذي لا يمكن التحكم فيه، ومن ثم توجيه الطاقات تجاه الأشياء التي ترى انه بإمكاننا تغييرها، وسوف تندهش للاختلاف الذي يمكن ان تحققه.

ثانيا : إدارة الوقت :

ل دائما تتمنين لو ان هناك ساعات إضافية في اليوم، وهل تؤجلين الأعمال حتى اللحظة الأخيرة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فأنت لا تديرين وقتك بكفاءة، ان تنظيم الوقت يقلل من التوتر ويترك لك وقتا كافيا للاسترخاء.

الأنشطة الجسمانية:

ن ممارسة أي نشاط جسماني تساعدك على التخلص من التوتر حيث تستنفد طاقتك من خلالها مثل: المشي، التمرينات الرياضية، الأعمال المنزلية، وبعض الأشياء التي تخفض التوتر.

الاسترخاء:

ن الضروري ان تتعلمين كيف تسترخين، ويساعدك على ذلك القراءة، الاستماع إلى القرآن الكريم، أحلام اليقظة، المساج، التنفس العميق، ، حمام ساخن، القيلولة والسباحة.

المرح:

و النظر إلى الجانب الممتع من الموقف الضاغط، بمعنى تحويل الموقف السلبي إلى موقف ايجابي، مما يقلل من حدة الحدث السلبي ويجعلك تنظر إلى الأمر ببساطة أكثر.

كما ننصح بممارسة الأنشطة التي تحقق لك متعة مثل جلسات مع الأصدقاء المرحين، فالمرح يجعلنا ننظر إلى مشاكلنا بمنظور مختلف ويخفف من حدة المشاكل.

الدعم الاجتماعي والروحي:

حين يواجه الشخص مشكلة يحتاج إلى دعم اجتماعي وعاطفي وروحي، عن طريق إيجاد نظام اجتماعي يدعم الفرد في ظروفه التي يمر بها، ويكون الدعم من عدة أطراف

(الأهل، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل، المؤسسات الدينية والتربوية).

التغذية الجيدة:

يجب تناول الغذاء الجيد عن طريق الفواكه والخضراوات، والحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التي تساعد على تخفيف الضغط العصبي مثل الفيتامينات A, B, C, D, E, K.

الأملاح المعدنية: الكالسيوم، الكلور، الفسفور، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم.

العناصر النادرة: الكروم، الحديد، الفلور، اليود، المنغنيز، النحاس، الزنك، الكبريت.

تقديم الاستشارة:

من أحد عوامل الدعم الاجتماعي التوجه إلى مرشد ماهر يساعدك على فهم مشكلتك، ويحدد احتياجاتك ويعطيك البدائل والنصح بناء على خبرته العلمية. وهذا يؤدي إلى تخفيف التوتر والضغط من تحمل عبء أسرارك الخاصة، كما يساعدك على ان ترى مشكلتك بوضوح ويساعدك على اتخاذ قراراتك بنفسك.





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عندي عدة أسئلة أولا ماذا تعني المراهقة -لأني اتمنى أكون مراهقة؟
ماذا افعل مع بنت تحبني مرة وأنا اكرهها بدون سبب؟
كيف نقنع أنفسنا ونمتنع من اللباس غير المحتشم ومدرساتنا اللي اكبرمنا يلبسون ذلك؟- ويسمعون أغاني-

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته .....

عزيزتي المراهقة هي فترة عمرية تبدأ من الرابعة عشر حتى العشرين من العمر وتحدث خلال هذه الفترة العمرية تغيرات جسمية ونفسية هي بداية مرحلة البلوغ للجنسين وهناك الكثير من الكتب والأشرطة تتحدث عن هذه المرحلة ، وانتي الآن يابنيتي في سن المراهقة .

ابنتي ما أجمل أن نبادل من يحبنا الحب والتقدير وخاصة إذا كان هذا الحب حباً في الله ومن صديقة تستحق ذلك، ابنتي الابتسامة والبشاشة ومبادلة المشاعر والأخوة من أروع الأشياء في حياتنا ولا داعي للكراهية بدون مبرر. ابنتي الفتاة الواثقة من نفسها والتي تقتنع بأن عفافها وحشمتها هي أهم شيء تحافظ عليه ، بل وتتميز به ، لن تنظر إلى من وقعت بالخطأ والتقصير حتى ولو كانت معلمتها مع كل أسف ، وأنا أوافقك الرأي بأن ماتقوم به بعض المعلمات الكريمات هداهن الله من عدم اهتمام باللباس والحشمة دليل قلة وعي منهن فهن القدوة لطالباتهن ، ابنتي العزيزة تذكري أنك قد تكوني السبب في تأثر تلك المعلمة وشعورها بالتقصير عندما تشاهد طالبتها أكثر التزاماً وحشمة منها .

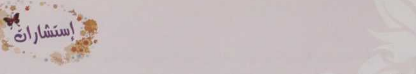
وصفة:

اقرئي كتاب المراهقة د محمد الدويش
و كتاب تفاحة القلب تأليف نصرة بنت سعيد المحرزي .
استمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

بنيتي سيري على بركة الله ترعاك عينه وتحفظك رعايته من كل سوء ومكروه.







كثير بنات يعجبون فيني كل يوم يزود العدد وكمان في بعض المعلمات ويلاحقونهم ويرسلون لهم رسايل يقلدونهم بالحركات واللبس وكل شيء ويقولون هذا حب في الله.. ماعلاج الإعجاب وماحكمه هل هو حرام؟وما لفرق بينه وبين الحب في الله؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

هلا بك أبنتي العزيزة أنا مسرور من هذا التساؤل الجميل والذي ينم عن فتاة رائعة تبحث عن التميز والسمو في خلاقها ، الإعجاب والحب والتعلق والتقليد الزائد ، هي ظواهر بدأت تنتشر اليوم بين الكثير من الفتيات ، والمشكلة أن هذا الموضوع بدأ يتعدى إلى شيء من الشذوذ والتصرفات التي تخدش حياء الفتاة الكريمة والتي تحترم حيائها وتحافظ على عفتها ، الحب والإعجاب الموجود لدى البنات في المدارس والكليات أصبح مصدر قلق ومشكلات نفسية تبحث الفتاة إلى نسيانه وتعويضه بمثل هذه التصرفات التي لا تليق .

أبنتي الحب المعتدل وهو الحب في الله ، هو الحب النابع من تعلق بفتاة لخلق كريم تتصف به أو لطيبة نفسها أو لتميزها في التعامل وهو الذي أمر نبينا صلى الله عليه وسلم أن يخبر الإنسان من يحبه بقوله أني أحبك في الله) وايضاً قول النبي عليه الصلاة والسلام (المتحابون في الله على منابر من نور ...)

وعلاج الإعجاب هو بعدم التمادي فيه والبعد عن مثل هذه التصرفات ولا بد من قوة في الشخصية وإرادة وعزيمة وبعد عن بعض الفتيات اللاتي يلاحظ عليهن مثل هذه التصرفات أو بعض الحركات التي لا تليق وبعضهن يطلق عليها (البويات) .

أيضاً لا بد أن تتذكري يابنيتي أن مثل هذه التصرفات لا تليق بحياء الفتاة وعفتها وهي علاقة تنتهي إلى نفق مظلم وعلاقات سيئة وقد تصل إلى التحريم .

وصفة:

اقرئي كتاب تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي .

استمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي

وفقك الله ويسر لك كل أمر وحفظك بحفظه التام وعينه التي لا تنام...





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا متعلقة في شاب وأحبه مره لحد الجنون وكل ماشوفه ودي اسلم عليه المشكلة أهلي مايخلوني اسلم عليه ودي أروح له مره واسلم عليه من غير علم أهلي لكني أخاف يكون علي ذنب مانصيحتكم لي

،،،،،عاشقة يوسف

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

عزيزتي أهلاً بك وأعجبني فيك هذه الصراحة الرائعة ، وفي اعتقادي بأنها خرجت من نفس طيبة تخاف من ربها، وتبحث عن مخرج لمثل هذا الحب والإعجاب .

ابنتي الحب يعرض لكل فتاة فقد تعجب بفتى من أول نظره لرقته أو جماله أو لطافة خلقه أو كلمة سمعتها منه أو غير ذلك ، لكن كل ذلك لا بد أن يكون محكوماً بضوابط الشريعة السمحة وتعاليم هذا الدين القويم ، وأيضاً ماتحمله الفتاة من خلق وحياء وعفاف تحافظ عليه ، ابنتي الكريمة في كثير من الأحيان قد تتصرف دون وعي أو إدراك تسوقنا الشهوة والعاطفة الغير منضبطة فنقع في خطأ نندم عليه ، ابنتي الفتاة تحافظ على أعز ماتملك إنه عفافها وحشمتها وسمعتها ، وتخيلي أنك قمت بإحدى هذه التصرفات قابلتي هذا الفتى أو سلمتي عليه أو تحدثتي معه على الهاتف أو الماسنجر بالله عليك ماشعورك بعد هذا التصرف ؟ اترك الإجابة لك لكن بكل صراحة .

لكن تذكري تلك الآثار السلبية والنفسية عليك والخوف الذي سيقلقك...

ابنتي أتمنى أن يكون مثل هذا التعلق منضبطاً وبعيداً عن أي تصرف تدفعين ثمنه فأنتي فتاة مثل الزجاجة يخدشها أي لمسه.

ارفعي يديك إلى ربك بأن يكتب لك الخير أينما كان والمستقبل بين يديك ..

وصفة : استمعي لشريط رومنسية مفخخة د عبد العزيز المقبل .
وكتاب تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي .

يسر الله أمرك وفرج كربتك وجعل الله يوسف هذا من نصيبك وشريك الحياة بإذن الله.





أنا من يوم كنت صغيرة أتابع التلفزيون بكل برامجه والآن عمري سبعة عشر سنة و من خلال متابعتي المستمرة الطويلة تعلقت بشخص وهو ولي عهد دولة من دول الخليج واستولى على كل تفكيري وكل يوم يكبر في عيني إلى درجة إني أحس انه يعرفني ولي بقلبه بقدر ماله بقلبي -أحيانا أحس أن حبه مو حرام لأنه مسؤول كبير وكل الناس يعرفونه ومشهور وأحيانا أقول مثله مثل غيره -وأحيانا مابي احد ينصحني بتركه لأني أحس بحسرة كيف اترك حبه وهوكل شيء بحياتي ماعاد أفكر إلا به فقط -وأتخيل إني بروح عنده وأعيش هناك -والحين أحس بحسرة في قلبي مرة أمل ومرة الم- لكني اعرف سبب تعلقي به لهذه الدرجة وخصوصا بعد ماعرفت أن النظر للرجال الأجانب حرام-عرفت إن سبب التعلق هوا لنظر - صرت أفكر امسحه من ذاكرتي ولاافكر فيه مره أخرى لكن ماادري كيف الطريقة اللي ممكن تخلصني بدون ماأتعذب نفسيا وما السبيل لتركه وأنا دائما أقول مستحيل أنساه ..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

بنتي العزيزة رائع هذا الحديث منك والصراحة في طرح مشكلة في اعتقادي بأنها قد تعرض لأي فتاة في مثل عمرك ، اعجبني في حديثك الماتع أنك ذكرت بل واعترفتي بالسبب الرئيس لتعلقك بهذا الشاب والشخصية الاعتبارية ، وهي النظر وإدامته وتكراره من خلال شاشة التلفزيون ، في كثير من الأحيان يابنيتي يخرج بعض الفتيان على شاشات بعض القنوات بكل ما أوتي من جمال ملبس ومظهر وقد يمتلك روحاً شعرية أو لطفاً في الحديث أو جمالاً ووسامة في مظهره ، وليس أمام تلك الفتاة إلا التعلق به وتبدأ عملية التخيل والأحلام الوردية كما يقولون ولا شك أن وساوس الشيطان تبدأ في الظهور وتحسين هذا الأمر وهو أمر من خلال الواقع والحقيقة لن يتحقق .

عزيزتي التخلص من هذه الأوهام والتعلق به هي بإرادة قوية منك وكما ذكريتي يابنيتي في أنك تبعدين كل طريق يذكرك به من خلال عدم مشاهدة مثل هذه البرامج التي يخرج فيها ، ولتكن همتك عالية وأهدافك رفيعة واطلبي رضى ربك وتوفيقه وتسديده ، اجعلي لك بعض المشاريع والهوايات مثل حفظ جزء من القرآن الكريم والانتساب لدار نسائية وكوني مع صويحبات يكن لك خير معين على الخير والفضيلة ، اهتمي بدراستك وتحصيلك ، لا تكثري من الجلوس أمام تلك القنوات التي قد تثير الغرائز وتشغلك عن كثير من الأمور الخيرة .

وصفة:

تستمعي لشريط رائع بعنوان الثقة بالنفس د نجيب الرفاعي .

شريط رومنسية مفخخة د عبد العزيز المقبل .

كتاب روعة ويناسب كل فتاة بعنوان (تفاحة القلب) للأستاذة نصرة بنت سعيد المحرزي

يسر الله أمرك وأبدلك خير منه وأسعدك في حياتك ونور الله قلبك بالإيمان والتقوى.





حذار من طول الأمل

العيش في هذه الحياة نعمة عظيمة لمن عرف قدرها وسخرها في طاعة الله لكن اخبتي احذري من داء طول الأمل الذي يقسي القلب فيصد عن الحق وينسي الأخرة ويجرىء على الوقوع في المعاصي حيث تصبح النفس لاتقبل الموعظة ولاتلين القلوب بوعد ولاوعيد ومامن آفة أعظم منه فانه لولا طول الأمل ماوقع إهمال أصلا وإنما تقدم المعاصي وتؤخر التوبة لطول الأمل

تؤمل في الدنيا قليلا ولا تدري
إذا جن ليل هل تعيش الى الفجر
فكم من صحيح مات من غير علة
وكم من سقيم عاش حينا من الدهر

قال الحسن رحمه الله(أن قوما آلهتهم أماني المغفرة حتى خرجوا من الدنيا بغير توبة يقول احدهم إني أحسن الظن بربي وكذب ،لو أحسن الظن لأحسن العمل)

قال احد السلف
(بطول الأمل تقسو القلوب)

انثري بذور الخيرفي مصلاك وستنبت يوما







السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

شيخنا الكريم لدي أنا وزميلتي مشكلة مع احد المعلمات بداية المشكلة إحنا من النوع كثير الحركة والضحك والمعلمة تعرفنا إنا كذا طبعنا فهي تضحك معنا-لكن في يوم من الأيام دخلت علينا وإحنا كالعادة نضحك ونفر فش وسألتنا سؤال وما جاوبنا عاقبتنا لذلك وأبعدتنا عن بعض -وناظرت فيني وشافتني واقفة وقفة في نظرها غير لائقة وأنا واقفة مايله شوي وهزأتني ومن بكرى تغير أسلوبها معنا تماما دايم تهزئنا في الفصل وكانت ردت فعلنا إذا جت مانشارك ولا نجاوب معها في الحصة وهذا يجعلها تغتاظ منا كثيرا- واستمرت في معاملتها على هذه الحال ونحن كذلك إلى الفصل الدراسي الثاني ولا ندري كل هذا كره لنا علما بأننا مانكرهها لكن غصب عنا إذا جت الحصة نتضايق ولانحب نذاكر مادتها

مانريده منك يأستاذ أن تدلنا على الأسلوب المفضل للتعامل معها درجاتنا تدهورت ،،،،وأسلوبنا ليس في صالحنا

وفقك الله لكل خير

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة أهلاً وسعيد بمثل هذه الأسئلة والتي تدل على رغبة في إصلاح وضعك مع معلمتك ، ابنتي المعلمة لها قيمتها وهيبتها ، وحينما تفتح المجال لطالباتها في الحديث والمشاركة والابتسامة وتبادل الأحاديث الودية ، هذا دليل على أنها معلمة فاضلة ومربية كريمة تعاملكم كأنكن بناتها أو إحدى أخواتها .

لكن لا يعني ذلك أن نتعدى بعض الخطوط الحمراء او كما يقال - ماتعطن وجه -

ابنتي أنا لا ألومكن كثيراً لكن اتمنى أن تقمن بتعديل السلوك مع المعلمة وذلك من خلال النقاط التالية :

١-الاعتذار لها وتوضيح الصورة وأن تقديرها لا يزال موجوداً.

٢-العودة للمشاركة معها وعدم العناد الذي سيؤثر عليكن في الدرجات .

٣-لا بأس في الحديث مع المرشدة أو مشرفة المصلى للتدخل في الموضوع..

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..







أنا ياشيخ رأيت منكر من اعز صديقاتي يتمثل في أفعال سيئة تضر بالسمعة والدين والأخلاق يقمن بها مع سائق النقل المدرسي ،،،أخبرت والدتهن ولم تصدق وحصل مشاكل وانقطعت العلاقات فيما بيننا -وأنا لاارضى على صديقاتي هذا الفعل لان سمعتهن من سمعتي ماذا افعل ؟؟؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة رائعة هذه النفس التي تحملين والهم الذي يقلقك ، وما فعلتيه من أخبار والدتهن كان موقفاً رائعاً ، وانتي قد أديتي الواجب عليك ، في تصوري ياعزيزتي بأنك لا تجعلي هذا الموضوع مصدر قلق لك بل اهتمي بنفسك والمحافظة عليها ، حاولي أن تبتعدي عنهن ، وبالإمكان أن تتواصلي مع المرشدة الطلابية أو مشرفة المصلى في المدرسة من أجل أن تتدخل في الموضوع ..

وصفه :

فيه شريط رائع يمكن تهدينه لصديقاتك عنوانه (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل ..

يسر الله أمرك وبارك الله في هذه النفس الطيبة الأبية وثبتك على الخير والصلاح..





نحن مجموعة من الفتيات نحب قراءة الروايات ونستمتع بها على الرغم إنها تاخذمنا الوقت الكثير في قراءتها لكن شدة هوسنا بها جعلنا نستمتع بها ولا نشعر بضياع الوقت علما بان اغلبها قصص تروى عن عالم الفتيات وحياة المراهقة...... ماتوجيهك لنا؟؟؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

بنياتي الكريمات أنا أحيي فيكن الهمة الرفيعة والرقي بثقافتكن من خلال تلك القراءات المتنوعة لبعض الروايات ، وبالمناسبة فقد زرت معرض الرياض الدولي هذا العام وكانت سعادتي غامرة وأنا أشاهد تلك الفتيات في عمر الزهور وهن يقتنين الكثير من الروايات والكتب القصصية بصورة ملفتة للنظر ، لكنني في الوقت نفسه أتمنى أن لا ننسى أن مانقرأه اليوم سيكون أثره علينا في الغد ، فتياتي العزيزات مع الأسف هناك الكثير من الروايات خرجت بلغتها عن لغة الثقافة والأدب والحشمة وأصبح الحديث عن المغامرات الجنسية والتحرر من كل أدب وحشمة هو الأمر السائد فيها ، وهناك الكثير من الروايات الممتعة والشيقة في تصوري أنها تفي بالغرض وتشبع نهم حب القراءة والاطلاع ، وفيها الكثير من التسلية والمتعة التي تحفظ على الفتاة حيائها وعفتها ولغتها الأدبية الرزينة ، وبالإمكان أن تقرأن روايات الكاتب خالد المنيف وخالد الجبرين . وإصدار مكتبة وهج الحياة . وللأستاذ / سهل الشرعان .

بنياتي من الجميل أن نستشير فيما نقرأ حتى نطمئن ونكون واثقين في أي خطوة نخطوها ..

يسر الله أموركن ووفقكن لكل خير وسعادتنا غامرة يوم أن نشاهد واحدة منكن تكتب رواية ذات هدف سام تتحدث عن هموم صويحباتها بلغة الأدب المتزن والرقي بفتيات بلادنا نحو الخير والصلاح ...







وصفتان علاجيتان

عوّدت نفسي – دائماً- ان احمل (سراج) التفاؤل أينما رحلت.. وقد وجدت في ذلك راحة نفسية (كبيرة).

لقد وجدت ذلك السراج يضيء لي أكثر الأزقة (عتمة)، ويرسم – بأشعته – النافذة بين يدي طريقاً لا حباً يغري بسلوكه.

لقد مرت عليّ (نماذج) كثيرة، ذرفت الدمع شفقة من أجلها .. كان أصحابها يعيشون تحت (مطرقة) مشكلات مقلقة، لكن (دمعي) لم يكن لينسكب لمجرد المعاناة، مع تأثري بها، إذ إن المعاناة – حين نستثمرها، ونراها تحت ضوء سراج التفاؤل، تصهر نفوسنا، وتصقلها، لتوقظ فينا الحس الإنساني من جهة، وقد تدفعنا – تحت ضغطها – للتعبير الكتابي، ما يدفع بأسلوبنا في (سلّم) الرقي، من جهة أخرى.

إذاً لماذا ذرفت الدمع؟!

لقد كان (حبل) العجز يلتف على (نفوس وعقول) بعضهم كأفعى، كنت أرى – بوضوح – (سلالم) النجاة، ربما على بضع خطوات، لكن (عصابة) العجز كانت (محكمة) على عيون أولئك .. كنت احترق لوضعهم، لكن لم يكن لي من وسيلة – في محاولة إنقاذهم – إلا الصراخ عبر الكلمة (الهاتفية أو المكتوبة) لإقناعهم برؤية تلك السلالم.. لكن كلماتي تلك كأنما كانت تفهم من قبلهم (عكس) دلالتها.

ليتني كنت شاعراً – ولو ساعة – لأوسع (العجز) هجاءً، ليت العجز رجل إذاً لبرزت له واتخذت (قراراً) بقتله، مهما تكن النتائج، مع يقيني أنه لن يجد من يطلب بثأره!

إنني سأقدم على ذلك لشعوري أن (شمس) الإرادة ستشرق بعد قتله على كثيرين، فيتحسسون طريقهم، ويعلنون انعتاقهم من مشكلاتهم..

كم هم أولئك الذين يفتك فيهم الوسواس القهري، ويفتت نفوسهم .. ولكن فيروسات العجز تجعلهم يستسلمون له!
كم هم أولئك الذين ينهشهم (وحش) الاكتئاب لأن جيوش العجز قد احتلت أكبر مساحة من نفوسهم!
كم هو أولئك الذين يقتلهم الخوف مرات في اليوم الواحد، لأن سيف العجز (خنق) روح الإرادة لديهم!

أحياناً أجد نفسي لا أصدق وأنا أقرأ رسالة أفهم منها أن صاحبها (مقيد) برباط العجز.. أدهش، وسر الدهشة حين يكون يمتلك أسلوباً مشرقاً، وقلماً قابلاً للركض، بمجرد إطلاق سراحه على الورق.
نشأت لدي قناعة (ضخمة)، وصلت إلى حد الوصفة (العلاجية)، أطلقت عليها (الكتابة علاجاً) .. وكانت هي الجناح الآخر لمبدأ، كنت ولا زلت أحمل مشعله، هو (القراءة علاجاً) !

د. عبد العزيز المقبل
كبير المستشارين بجمعية أسرة ببريدة
مجلة حياة العدد (٧٧) رمضان ١٤٢٧هـ



إستراحة

خطوات عملية تجعلك مثقفة

ليس من الصعب أن تكون إنسانا مثقفاً، وإذا لم تكن ذلك فيمكنك اكتساب هذه الصفة بسهولة وذلك عن طريق بعض المجهود القليل منك وبعض النصائح التالية:

١-قراءة لمدة عشر دقائق يومياً.

٢-سماع شريط مفيد.

٣-حضور محاضرات ودورات بمعدل محاضرة على الأقل كل ستة أشهر.

٤- تعلم لغة جديدة.

٥- اجعل التميز هدفك في العمل.

٦- الاستيقاظ مبكرا واستغلال هذا الوقت في تدوين فكرة جديدة،والقيام بعمل محبب إلى النفس.

٧- الاحتفاظ بمفكرة صغيرة قريبة من السرير ويدوّن بتا الأفكار الطارئة قبل النوم فهي تعتبر هدية من العقل.

٨- قبل النوم يجب التوجه بسؤال إلى النفس،هل تريد هذا اليوم أن يعود مرة أخرى؟ هل أنجزت شيئا فيه؟ هل تريد أن تقوم بطريقة مختلفة في اليوم التالي.

٩- قيم يومك دائماً وسترى النتيجة،اخيرا دع لنفسك المجال لتجرب ولا تقيدها،ومع الأيام ستتحول إلى الشخصية التي تحبها.

مصلاك منك واليك فكوني عضو فعال فيه





أرى بعض الفتيات وأنا منهن نشاهد المباريات ونتابعها ونحرص على ذلك إما لتشجيع فريقا ما أوللاعجاب بشخصية معينه بفريق ما أو للحماس- وأحيانا للتسلية وقضاء أوقات الفراغ فما رأيك ومالتوجيه السليم لنا؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة الفتاة لها عالمها الخاص واهتماماتها الأنثوية التي يسرها الدين الحنيف، ولا أدري هل ما نشاهده اليوم من تصرف بعض الفتيات من أعجاب باللاعبين والفنانين أمر يناسبهن أم أنه الفراغ ؟

ابنتي الكريمة الفتاة ينبغي أن تكون لها اهتمامات رفيعة وبحث في تطوير نفسها وتسليحها بالعلم والمعرفة ، رائعة تلك الفتاة التي تقرأ في كتب الحياة الزوجية وبناء بيت مستقر ومطمئن ، رائعة تلك الفتاة التي تقرأ سير أمهات المؤمنين وفتيات الصحابة أمثال أسماء بنت أبي بكر وقبلها عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها .

رائعة هي الفتاة التي لا تضيع وقتها بمالا فائدة منه بل جعلت همتها عالية تحفظ القرآن الكريم وتنمي مداركها بقراءة الكتب والروايات الهادفة ، رائعة من تسعى لتطوير ذاتها بالالتحاق بالدورات التدريبية .

هذه هي الاهتمامات التي تليق بطبيعة الفتاة وحسها المرهف لا الاهتمام بألعاب هي من اهتمامات الرجال .

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير وجعلك خير أم و مربية وداعية للخير، تخدمين بلادك في صناعة جيل مبارك.





ما توجيهك السليم للفتيات اللاتي يقضين الساعات الطوال أمام التلفاز أو الأفلام وإذا نصحتهم قالوا نضيع الوقت الزائد عندنا – ونصيحتك للفتاة التي تصاحب قليلة الدين مما يجعلها تتأثر بأخلاقها وسلوكها ؟
وجزاك الله خيرا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

عمر الإنسان هو عبارة عن ساعات ودقائق وثوان ، ما أسرعها تمضي ، وما مضى لن يعود أبداً ، ياترى مالذي أودعناه بها ،
لقد اقسم الله بالعصر والله لايقسم إلا بعظيم وهذا دليل على أهمية الوقت ،
وفي الحديث الصحيح عن معاذ بن جبل رضى الله عنه قال :
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لن تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال :

عن عمره فيما أفناهُ ؟

وعن شبابه فيما أبلاهُ ؟

وعن ماله من أين أكتسبه وفيما أنفقهُ ؟

وعن علمه ماذا عمل فيه ؟

وفي هذا الحديث خص الشباب بالسؤال لأهمية هذه الفترة ، ومن خلال ما سبق من هذه الأدلة وغيرها كثير في بيان أهمية الوقت والحث على المحافظة عليه ، انصح بنياتي العزيزات بأن لا يضيعنه بمالا يفيد ، بل قد يكون خسارة وألماً عليهن ، النفس تحب الراحة والأنس بل وتسعى إلى المرح والترفيه وهذا الأمر لا نختلف عليه ، لكن ما أروع ذلك عندما نصرفه فيما يرضي ربنا ونجني منه الخير والتوفيق .

يسر الله اموركن وكتب لكن الخير أينما كان ..





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ أرى بعض الفتيات تهتم بمظهرها بشكلها بلباسها بزينتها -بشعرها لكن تهمل نظافتها الجسدية مما يبعث منها روائح سيئة وعلى هذا كله لاترى أنها على خطأ بل تكابر وتعاند وتستمر على ماهي عليه هل المهم الاهتمام بالمظهر الخارجي من تسريحة الشعر وموديل الملابس يغني عن النظافة؟ أو الاهتمام بكلاهما هوالافضل وخاصة به يكتمل عقد جمالها فما توجيهك لمن كانت هذه حالها وهل لك إن تذكر لنا الماحة حول مواطن جمال الفتاة؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

هذا السؤال من أروع الأسئلة لأهميته ، ولأن الكثير من الفتيات قد يكن اهتمامهن بالمظهر والشكل ، تسريح وتجعيد للشعر ، اهتمام بالمكياج والألوان والروائح ، لكن النظافة الداخلية للجسد مهملة ، وفي تصوري بأن التوازن في هذه التصرفات مطلب شرعي .

بناتي العزيزات ديننا دين النظافة والله جميل يحب الجمال ، وقد ورد الأمر بالاغتسال ليوم الجمعة والعناية بأشياء كثيرة هي من خصال الفطرة المعروفة وذكر منها عليه الصلاة والسلام قص الأظافر ونتف الإبط ، وهذا دليل على أن ديننا اهتم بأدق التفاصيل والتي تدعو إلى النظافة ، ثم إن الروائح الكريهة تصدر ممن لا تهتم بالاستحمام المستمر ، خاصة أن جسم الإنسان يفرز العرق مع المشي والحركة ..

ولا يكتمل الجمال يا بنيتي الكريمة مالم تكن عنايتنا بأجسامنا داخلياً وخارجيا على حد سواء ، ولا ننسى أننا نتميز بهذه النظافة الداخلية عن غيرنا من الأمم الأخرى التي لا زالت في ظلمة البعد عن هداية الإسلام وشريعته السمحة .

أما عن الحديث عن مواطن جمال الفتاة الحقيقة بعد عنايتها بمظهرها من جميع جوانبه ، فإن الأهم هنا ماتحمله تلك الفتاة من الخلق الكريم والعفاف والحشمة والوقار ، وتاج ذلك حياؤها الفطري العذري الذي يمنعها من ارتكاب اي خطأ أو زلة . يبقى أيضاً أن جمالها بتعاملها الكريم مع والديها وبالأخص الأم التي بأمس الحاجة إليها . إن من جمال أي فتاة تلك النفس الأبية المتسامحة مع كل من أخطأ عليها .. هذا هو الجمال الحقيقي للجمال المصطنع أو تلك القصات والموضات الغربية البعيدة عن تعاليم ديننا الحنيف ..

دعواتي لكل فتاة بالستر والعفاف والجمال الفطري ...





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياشيخ أنا فتاة وقعت في الإدمان من باب التجربة والآن أفكر في الانتحار وهذا هو السبيل الوحيد الذي أجده أمامي هل من سبيل غير هذا ؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي العزيزة سؤالك مع مافيه من ألم و حزن ، إلا أنني أحس أنك تبحثين عن طريقة للخلاص والتوبة ، ابنتي الكريمة الانتحار ليس حلاً هو نهاية مأساوية وحسرة وندامة في الدنيا والآخرة وهو أيضاً من قتل النفس بغير حق .

ابنتي هناك الكثير من الحلول ولعل من أهمها هي إرادتك وعزيمتك القوية ، ثم التوكل على ربك وطلب العون والتوفيق منه ، اعرضي على مشرفة المصلى أو المرشدة الطلابية هذه المشكلة واطلبي منها العون ولا تخافي أو تترددي في ذلك فأنتي بأمس الحاجة لمثل هذه المساعدة .

ابنتي أتمنى أن تكوني أكثر قرباً من ربك محافظة على صلاتك ، فكري كثيراً كيف وصل بك الحال إلى هذا الأمر هل هو بسبب الرفقة والصديقات أم الاتصال والعلاقات ، فأغلقي كل باب كان سبباً في ذلك ، وتذكري بأن العلاج سهل ويسير مادام أن إرادتك وعزيمتك الذاتية قوية .

ثم ياعزيزتي حاولي الاتصال على أحد وحدات الاستشارات الأسرية لتتم مساعدتك بصورة أفضل .

من المهم أيتها الكريمة ألا تتأخري في العلاج، وإن رايتي أن تصارحي والدتك أو والدك لمساعدتك ومن أجل أن يصبحوا معك وقريبين منك، فالأهل هم من يحملون الهم وباستطاعتهم الوقوف معك.

أخيراً ياعزيزتي أنتي بحاجة إلى إعادة الثقة بنفسك ولازال لديك الكثير من أجل أن تقدميه ، فلا تجعلي هذه الزلة نهاية حياتك ، بل هي بداية لانطلاقة نحو المعالي والتميز والبحث عن الذات .

وصفة : استمعي لشريط الثقة بالنفس د مريد الكلاب .

وشريط كيف ينظرون إليك و كيف تتخلصين وهما للشيخ خالد الصقعبي .

وشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

واقرئي كتاب : تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي

يسر الله أمرك وشفاك الله وعافاك من هذا الداء الخطير وجعلك مباركة ومصونة بإذن الله .



خطوات الاستعداد للمذاكرة

١- اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.

٢- ذكر دائما أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان.

٣- احذف كلمة "سوف" من حياتك ولا تؤجل.

٤- أحذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل - المادة صعبة.

٥- ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.

٦- ثق في أهمية العلم وتعلمه.

٧- أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.

٨- نظم كراستك ترتاح مذاكرتك..

٩- أد واجباتك وراجع يوما بيوم..

١٠- تزود بأحسن الوقود (أفضل التغذية أكثر من الفواكه والخضراوات وامتنع عن الأكلات السريعة)

١١- لا تذاكر أبدا وأنت مرهق..

١٢- تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.

١٣- حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.

١٤- ضع جدولا يوميا - أسبوعيا لتنظيم الوقت والأولويات.

١٥- تنظيم الوقت: رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة.

من طرق تقوية الذاكرة

١- الفهم أولا..يساعد على الحفظ والتخزين ..

٢- استذكر موضوعات متكاملة.

٣- الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوي الذاكرة..

٤- الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة:

النوم المريح - غذاء متكامل - الرياضة البدنية - الحالة النفسية التفاؤل - الاسترخاء -

٥- خلق الاهتمام - الفرح - حب الاستطلاع - التمعن -التركيز الفكري-كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

٦- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن

١- صمم على تسميع ما ستحفظ .(استمع لنفسك)

٢- افهم ثم أحفظ.

٣- قسم النص إلى وحدات ثم أحفظ.

٤- وزع الحفظ على فترات زمنية.

٥- كرر ثم كرر ...كرر..

٦- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ(١٠٪ تقرا -٢٠٪ تسمع -٣٠٪ ترى -٥٠٪ترى وتسمع -٨٠٪مما تقوله -٩٠٪ تقول وتفعل) ارسم صورا تخطيطية - لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.

٧- لا تؤجل الحفظ - أسرع إلى الحفظ.

٨- قاوم النسيان ودعم التذكر.(الحماس-الراحة- التخيل والربط-التكرار-التلخيص- المذاكرة قبل النوم.)

٩- تجنب المعاصي.

شكوت إلى وكيع سوء حفظي ... فأرشدني إلى ترك المعاصي



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نحن مجموعة من الفتيات نحب خدمة الدين والمشاركة في الأعمال التطوعية ومنها أعمال المصلى المدرسي لكن المشكلة إننا إذا لم نجد معلمة تهتم وحريصة علينا وتشجعنا تفتر عزائمنا ونترك العمل وحيث إننا نحتاج لوجود معلمة معنا توجهنا إذا أخطأنا وتقومنا وتعطينا من وقتها لاستغلاله في عمل المصلى وتوصل صوتنا وما نحتاج إليه إلى الإدارة إذا لم نجد ذلك كله من معلماتنا نبقى مكتوفي الأيدي فهل هذا حجة لنا تمنعنا من القيام بهذه الأعمال أم انه ضعف وعجز وما لسبيل إذا وقفت هذه الأمور عائقا لنا عن العمل؟وجزاك الله خيرا

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

بنياتي العزيزات رائعة تلك الأنفس الأبية والمتطلعة لخدمة دينها ووطنها وأمتها ، ولا شك أيتها الكريمات أن النفس تضعف عند عدم وجود من يشجع ويحفز على العمل ، لكن في تصوري أنه بمقدوركن فعل الخطوات التالية :

١- محاولة الذهاب إلى مديرة المدرسة أو المساعدة أو معلمة التربية الإسلامية ومناقشتها في هذا الموضوع ، وأن لديكن الاستعداد للعمل في المصلى لكن ترغبن في وجود من تشرف على العمل وتوجهكن .

٢- أتمنى أن تكن أكثر إيجابية من خلال بداية في العمل ومشاركة فاعلة في الطابور والإذاعة المدرسية وتكوين جماعة المصلى حتى يجعلن الأمر واقعاً في المدرسة.

٣-التواصل مع الأخوات الكريمات في مركز الإشراف التربوي قسم التوعية الإسلامية بضرية ، وستجدن الكثير من التشجيع والدعم والمساندة .

٤-الفتاة التي لديها الهمة والرغبة في نشر الخير بين زميلاتها، لن توقفها مثل هذه العقبات أبداً، بل إن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم صنع من قلة إمكانياته الكثير من النتائج الإيجابية وتقوية أصحابه وانتشار دعوته.

٥-بناء علاقة مع معلمات التربية الإسلامية والمرشدة الطلابية وطرح الموضوع عليهن .

٦-الخير ونشره لا يتوقف على جمعية أو منشط بل الكلمة الطيبة والقدوة الحسنة والأخلاق الكريمة لها عظيم الأثر في التأثير على زميلاتكن.

وصفه / اتمنى الاستماع لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

دعواتي الصادقة لكل واحدة منكن أيتها الفتيات الواعدات بالتوفيق والسداد ...





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اناياشيخ أريد الالتحاق بالحلقة العصر لكنها بعيدة عنا وليس لدينا نقل يوصل إلى هذا المكان وأريد أن أحقق هدفي لكن كيف ذلك؟

أريد أن أكون داعية إلى الله لكن لاأجد تشجيع على هذا من أي طرف كان ولا من يعينني لأتخطى عقباتي فكيف أحقق هدفي؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي الكريمة ماشاء الله همة عالية وهدف سام أغبطك عليه ، بنيتي مادام أن هذه النية الصادقة موجودة لديك والرغبة الأكيدة في مثل هذه المشاريع الخيرة ، فثقي بأنك على خير وانتي تسيرين بالطريق الصحيح ، ابنتي لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ، عندما تصطدم أمالنا في بعض العقبات ينبغي أن نفكر كيف نصعد من فوقها ولا نتوقف ، بنيتي بإمكانك أن تحققي حفظ القرآن الكريم بالتنسيق مع مشرفة المصلى ، اقنعي الوالد برغبتك بالالتحاق بحلقه لعله يوفر لك نقل أو يذهب بك هو ، حاولي أن تحفظي بنفسك وتسمع لك أحد أخواتك ، لا تنتظري من أحد أن يشجعك بل اجعلي أمامك هدف واسعي إلى تحقيقه . شاوري معلمتك أو مشرفة المصلى في الكتب المناسبة والأشرطة النافعة وكوني داعية صغيرة في مدرستك ، وهناك برامج رائعة نفذتها التوعية الإسلامية مثل جوريات الخير وبرنامج فلنحتوي زهورنا ، التحقي بها وكوني مبادرة ومشاركة في المناشط المدرسية ، عودي نفسك على الإلقاء والجرأة في التحدث عبر الإذاعة ..

بنيتي ستكونين يوماً ما داعية ومعلمة خير بإذن الله تعالى...

اقرئي كتاب : تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي رائع جداً ...

واستمعي لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي .

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير وحقق الله أمنيتك أيتها الفتاة الكريمة..





مشاهدة الأفلام المرعبة لقضاء وقت الفراغ والاستمتاع والتسلية هل في ذلك ضرر على الفتاة سواء كان من الناحية الدينية أوالخلقية أ والنفسية. أوالاجتماعية؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ....

ابنتي الكريمة مشاهدة الأفلام المرعبة على وجه الخصوص هو السبب الرئيس في إصابة الكثير من الفتيات بالقلق والخوف والبحث عن العزلة وكثرة التفكير في المستقبل.

ولاشك يابنيتي العزيزة أن الكثير من الأفلام فيها الكثير مما يخدش الحياء ويخالف تقاليدنا وعادتنا الإسلامية من الحشمة والعفاف، ويجعل الفتاة تعيش في جو من المتناقضات بين ماتتعلمه في بيتها وأسرتها ومدرستها وبين مايعرض في مثل هذه الأفلام والمسلسلات.

ثم يابنيتي الكريمة أنتي تقولين اقضي الوقت، وقت المؤمنة ثمين ونحن مسئولون عنه ومحاسبون عليه، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (لا تزول قدم عبدٍ يوم القيامة حتى يسأل عن أربع وذكر منها .... وعن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه..)

والتسلية والاستمتاع لا مشكلة فيها بل النفس محتاجة للترفيه والترويح لكن بحدود شرعنا المطهر ومالا يؤثر على قيمنا وأخلاقنا الإسلامية ..

اتمنى قراءة كتاب تفاحة القلب للأستاذة نصرة بنت سعيد المحرزي.

والاستماع لشريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي.

يسر الله أمرك ووفقك وشرح صدرك للإيمان والهدى ..







ياشيخ أنا وزميلاتي نشاهد قناة دينية يظهر فيها شباب ويستضيفون مشايخ المهم أنا نتابع هذه القناة ونبحث في الانترنت عن صور لنفس الشباب الموجودين في القناة عن لبسهم وحركاتهم ونتابع أخبارهم وأحيانا نصوت لبعضهم وأحيانا احتفظ بصورهم أوصورة أحد منهم عندي بغرفتي وأنا اعرف انه لن يعرفني ولن يصل إلي لكننا نحب هذا -هل في هذا ضرر علينا؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
تحية طيبة وبعد

الإعجاب والتعلق يابنياتي العزيزات يبدأ بنظرة ولمحة ثم فكرة وبرمجة في العقل الباطن ، حتى يصبح هذا الأمر مصدر تعلق مستمر بأي صورة كانت ، ولعل ماذكرتن هي صورة من صوره حيث بدأ الأمر بنظرة ثم تعلق ثم بحث عن صوره ، بنياتي الكريمات رسولنا صلى الله عليه وسلم قال (العين تزني وزناها النظر والفرج يصدق ذلك أو يكذبه) أو كما قال عليه السلام والنظر سهم من سهام الشيطان ، فنصيحتي لكن هو البعد عن هذه التصرفات التي قد تكون عواقبها سيئة ، قلق وكثرة تفكير وهواجس لا تنتهي .

اتمنى أن تكن أكثر بعداً عن مثل هذه التصرفات ، والجميل أن تكون الفتاة صاحبة هدف ورسالة ، تهتم بنفسها وتطوير ذاتها ، تحاول أن تكون متميزة في كل شيء في ملبسها في تفكيرها في سمو أخلاقها ، حياؤك وعفافك هو أعز ماتحافظين عليه ..

وصفة / استمعن لشريط (رومنسية مفخخة) د عبد العزيز المقبل .
كتاب تفاحة القلب للأستاذة / نصرة بنت سعيد المحرزي ..
وشريط كيف ينظرون إليك للشيخ خالد الصقعبي .

وفقكن الله لكل خير وسعادة وأتم عليكن حفظه وستره ..





وسائل علاج الخجل الشديد

الخجل الشديد حاليا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالي فإن خبراء علم الاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق معالجة هذه الظاهرة المرضية، وهناك عيادات متخصصة تعالج مشاكل الخجل الشديد ويقدم علماء الصحة النفسية والاجتماع النصائح التالية لمرضى الخجل الشديد:

- اكتب على الورقة ما تنوي القيام به وأسباب ترددك في القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت..
- ألق التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.
- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب

البروفيسور فيليب زيمباردو، هو أحد خبراء علم النفس والذي يعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعي باعتباره رائد أبحاث ودراسات الخجل في الولايات المتحدة وبالتحديد في جامعة ستانفورد.

وحسب رأي زيمباردو مؤلف كتاب الخجل، فإن الخجل عندما يكون مناسبا للموقف يعتبر ميزة وصفة إيجابية ويعكس مواصفات الأدب والتهذيب والخلق الكريم إضافة لمواصفات الذوق والكياسة والتواضع واللطف، وبالتأكيد جميع هذه المواصفات تعتبر إيجابية.

على أي حال، الخجل السلبي كما يسميه المؤلف، هو الخلل الذي يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الفرد من ضمنها تدهور الصحة النفسية . ويواصل زيمباردو تقديم نصائحه للمصابين بالخجل الشديد:

- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.
- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة أو المضادة لنقطة ضعفك مثال:

لا أثق بالآخرين ______________ أثق بنفسي.

الآخرون يكرهونني ______________أنا محبوب من الآخرين.

الحياء من الإيمان______________ يد الله مع الجماعة

- بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).
- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفا طبق ما فكرت به
- احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.





أنا ومجموعة من زميلاتي وقعنا في خطأ وانكشف أمرنا فأصبحن البنات يتشمتن بنا بالخطأ الذي وقعنا فيه ويقمن بنشرة وربما زدن عليه و حيث أننا تبنا ونحتاج للستر وتبرئتنا من بعض الزيادات ولا نعلم لمن نشكو أمرنا لأننا نخشى أن تكبر القضية ومع أننا تركنا هذا الأمر لكن الواقع لايرحم وهذا الشيء اثر على نفسياتنا وتعبنا مانصيحتك لهن وماافضل الستر على مؤمن ؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... تحية طيبة مباركة وبعد

ابنتي العزيزة الوقوع في الخطأ لم يكن عيباً بل هي من طبيعة البشر وقد ورد في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم (لو لم تذنبوا لأتى الله بقوم يذنبون ثم يستغفرون فأغفر لهم) أوكما قال عليه الصلاة والسلام ، وهذا حديث عظيم في بيان أن الخطأ يقع لكن الرجوع والإنابة وتصحيح المسار هو الأمر المهم ، وقد سرني أنكن أدركتن أن هذا خطأ وبادرتن للتوبة والتصحيح وهذا من عاجل بشرى المؤمن ، بنياتي العزيزات هناك من الناس مع كل أسف من يحب إشاعة الأخبار والمبالغة فيها ، وهذا من سوء الخلق وأمر مذموم ، وقد جاءت الشريعة المطهرة بالتثبت والتبيين قبل الحديث قال الله تبارك وتعالي (يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على مافعلتم نادمين)

وفي حديث عظيم ينبغي أن نقف عند معانيه العظيمة والتي دلت على وجوب الستر على المسلم حيث ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم (من ستر عن مسلم ستره الله في الدنيا والآخرة) رواه مسلم

وروى يعلى بن أمية أن النبي صلى الله عليه وسلم قال (إن الله حيي ستير يحب الحياء والستر) رواه أحمد وأبو داوود والنسائي وصححه الإمام الألباني .

وهذه نصوص عظيمة تدل على أن ربنا ستير يحب الستر ويحث عليه وهو خلق نبوي كريم في المحافظة على أسرار الناس ، خاصة مع وجود التوبة والإنابة .

إن الموقف الصحيح أن يكون دورنا هو التشجيع والدعاء لمن تاب وأناب بالحفظ والثبات والقرب منهن وتشجيعهن على مواصلة هذا الطريق المبارك، لا أن نكون عوناً للشيطان عليهن...

وأنتن أيتها الفتيات الكريمات المباركات سرن بتوفيق من الله ، ولا تنظرن لمثل هؤلاء البنات المخذلات بل أثبتن أنكن قادرات على فعل الخير والاستمرار عليه ، وقد تكن أكثر قبولاً لدى المجتمع ممن يسخر منكن ..

وصفة / شريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي رائع جداً .

وفقكن الله لكل خير وثبتكن على طريق الهدى والاستقامة .





تكثر في مدرستنا ظاهرة التنابز بالألقاب فتجد كل واحدة تفتخر أنها من القبيلة الفلانية وتظهر أنواع الشتائم والسباب في قبيلة الأخرى وأحيانا تصل إلى التشكيك في النسب فكوني احد طالبات هذه المدارس ووقعت تحت وطأة هذه الظاهرة ويكثر هذا التنابز في المجلس الواحد أو الفصل الواحد الذي أكون فيه وأحيانا لاأستطيع الصبر بل تأخذني الحمية من اجل قبيلتي فما توجيهك ونصيحتك لمن ساهمت في انتشار هذه الظاهرة وهل تعد من الولاء والبراء الذي أمرنا أن نوجهه لديننا وكيف أتعامل مع من تؤذيني وتنبز قبيلتي؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

موضوع العصبية القبلية والتنابز بالألقاب والتفاخر في النسب، لا شك بأنه مصيبة ومدعاة للفرقة والشقاق، ودلت على النهي عنه آيات وأحاديث نبوية كثيرة محذرة من عواقب هذه الظاهرة على الفرد والمجتمع.

قال الله تعالى في سورة الحجرات (ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد الإيمان ومن لم يتب فأولئك هم الظالمون) قال ابن عباس في معنى (ولا تلمزوا أنفسكم) أي لا يطعن بعضكم على بعض، وقوله : (ولا تنابزوا بالألقاب) أي لا تداعوا بالألقاب وهي التي يسوء الشخص سماعها .

ولنتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم (ثكلتك أمك يا أنس وهل يكب الناس في النار على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم) رواه الترمذي وقوله عليه السلام (ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش البذيء) رواه الترمذي .

لذا أتى الإسلام بتهذيب خلق المؤمنين وحسن نطقهم ولطافتهم والبعد عن كل مايثير النعرة القبلية والتفاخر في الأنساب، بل إن القاعدة الكريمة القرآنية هي التقوى قال الله تبارك وتعالى (إن أكرمكم عند الله أتقاكم) في هذه الآية الكريمة لا مجال لوجود تفاخر ولا ترفع بل هي التقوى والخلق الكريم والمنطق السليم وسمو الأخلاق ورفعتها، هذا هو مجال المنافسة الحقة .

والولاء والبراء ليس للقبيلة و لا للنسب بل هي لله تعالى ولرسوله صلى الله عليه وسلم .

بنيتي العزيزة أوصيك بأن يكون تعاملك في هذا الموضوع تعامل الحكمة والروية والهدوء ولا تهتمي بمثل هذه التعليقات، بل وابتعدي عن تلك الطالبة التي تكون مهتمة بهذا الأمر.

نحن أمة أعلنت على لسان نبيها عليه الصلاة والسلام طرح هذه المفاخرة بالنسب والتعالي بالقبيلة، فليكن نبينا هو قدوتنا.

نسأل المولى تبارك وتعالى أن يجعلنا من المتحابين فيه المتآلفين في نشر الخير مبتعدين عن هذه النعرات التي تفرق ولا تجمع ..





نحن نعاني من تعامل معلماتنا حيث إرهاقنا بالاختبارات والواجبات وكل معلمة تطلب اختبار فأحيانا يكون علينا في اليوم الواحد أربع اوخمس مواد بدون رحمة وبدون مراعاة لظروفنا مما جعل شبح الخوف والتوتر دائما يخيم علينا وأحيانا معلمة كثيرة الغياب وتحس أنها متأخرة في المنهج تجي وتضغطنا بعدة دروس في يوم واحد ولايمكن أن نفهمها مع العلم أنا ذكرنا هذا للمرشدة الطلابية لكن لم تغير ساكنا وإذا اخبرنا اهلناوناقشوها جلست لنا بالمرصاد ماتوجيهك لهن وماذا نفعل حتى نقلل من حدة التوتر والضغط علينا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

بنياتي العزيزات ماتفضلتن به هو واقع وتصرف موجود من بعض الزميلات ، وقد نلتمس لهن العذر لأن المناهج طويلة وهن مطالبات أيضاً بإنهائها ، لكن متى ماوجد التعاون والتفاهم مع المعلمة والعلاقة الجيدة ، فإن الكثير من هذه العقبات ستنتهي ، كما أنني أؤكد عليكن بأهمية أن لا نؤجل عمل اليوم إلى الغد ثم تتفاجأ الفتاة بأن لديها الكثير من الواجبات .

دائما ترتيب الأعمال والواجبات وعدم تأخيرها ينهي مثل هذه المعاناة ..

وأنا أقول للأخوات الكريمات من المعلمات والمربيات وكذا المرشدات الطلابيات بضرورة تلمس احتياجات الطالبات ، والوقوف معهن ومحاولة التقليل من هذه الأعباء والواجبات التي ترهق كاهلهن ، أتمنى أن تستشعر كل واحدة من تلك المربيات رسالتها الحقيقة في التربية والتوجيه ، وبناء العلاقة المتينة مع طالباتها ، من أجل أن تستطيع توجيهها ورعايتها وتقبل مالديها من مشكلات وتساؤلات مهمة ..

وتذكرن أيتها العزيزات قول الشاعر /

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

وصفة : استمعن إلى شريط صعود بلا قيود للأستاذ / ياسر الحزيمي

يسر الله أموركن وأعانكن لكل خير وتوفيق ...





أنا أحب أن ألتحق بدار التحفيظ لكن إذا كانوا معي صديقاتي اللي بنفس الفصل أتشجع والتحق وإذا صديقاتي ماراحن معي خلاص اترك التحفيظ وهذه مشكلتي؟

نريد أن نلتحق بالدار لكن نخشى أن يؤثر التحاقنا به على مستوانا الدراسي؟

أنا اهلي يمنعوني من الالتحاق بالدار خوفا من أن يؤثر ذلك على مستواي الدراسي علما باني متفوقة ومعلماتي يقولن إني سريعة الحفظ والفهم والحمد لله لكني أحبط أحيانا من منع اهلي لي ولاعندي أسلوب علشان اقنع اهلي يسمحون لي بالذهاب للدار؟ وأحيانا ماأتحمس للدار لأنه يغلبني النوم بالعصر وأفضل أنام- فهل فعلا حفظ القرآن والالتحاق بالدار يؤثر على المستوى ؟وما توجيهك لي حتى تقوى عزيمتي وأتشجع .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

ابنتي الكريمة رائعة هذه الهمة العالية وأبارك لك توفقك وتميزك في دراستك ، ابنتي أثبتت الدراسات التي أجريت على طلاب وطالبات مدارس تحفيظ القرآن الكريم أنهم من أعلى النسب في التفوق العلمي والتحصيل الدراسي ، الدور النسائية فيها حفظ الوقت في أعز مايقض فيه من تلاوة وحفظ القرآن الكريم ووجود الصويحبات الطيبات ، وقضاء هذا الوقت بماينفع ، الأهل يابنيتي معذورون بمثل هذا الإحساس والخوف الذي يساورهم ، هم بحاجة إلى شيء من الإقناع ولو قمتي بزيارة الدار أنت ووالدتك أو أختك الكبرى لكان هذا التصرف جيداً حتى تطمئن الوالدة ، وأتمنى أن تجعلي إحدى قريباتك أو معلمة الدار في زيارة الأهل والحديث معهم حول أهمية الالتحاق بالدار النسائية وأنها لن تؤثر على مسيرة دراستك بل إنها ستكون خير معين لك على ذلك ..

توجيهي لك هو أن تستمري في هذا المشروع المبارك واعملي لك جدولاً لحفظ القرآن الكريم المنزل سمعي مع الأهل و في المدرسة سمعي على مشرفة المصلى.

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير أيتها المباركة.





كم هو حجم مقلاتك ؟

يروى أنه كان هناك صياد محظوظ . يعلق السمك بسنارته بكثرة وكان موضع حسد بين زملائه الصيادين وذات يوم استشاطوا غضباً عندما لاحظوا أن الصياد المحظوظ يحتفظ بالسمكة الصغيرة ويرجع السمكة الكبيرة إلى البحر ..

عندها صرخ فيه الصيادون: ماذا تفعل ؟ هل أنت مجنون ؟ لماذا ترمي السمكات الكبيرة ؟؟

عندها أجابهم الصياد: " لأني أملك مقلاة صغيرة "!! (١)

للأسف نحن نفعل كل يوم ما يفعله هذا الصياد ! نحن نرمي بالأفكار الكبيرة والأحلام الرائعة والاحتمالات الممكنة لنجاحنا خلف ظهورنا على أنها أكبر من عقولنا وإمكانياتنا . كما هي مقلاة ذلك الصياد .

إننا نتخيل ونحلم ونخطط ضمن إمكانيات ضئيلة نؤمن بها ونعتقدها ونهدر حياتنا ونحن نعتقد أننا لا نستطيع !! نحن نستطيع أن نحب أكثر مما نتوقع وأن نكون أسعد مما نحن عليه وأن نعيش حياتنا بشكل أجمل وأكثر فاعلية وصلاحاً مما نتخيل.

لذا فكري بشكل أكبر
احلمي بشكل أكبر
توقعي نتائج أكبر
وادعي الله أن يعطيك أكثر

ارمي بمقلاتك الصغيرة التي تقيسي بها أحلامك واستبدلي بها واحدة أكبر.
قرري أن لا ترضي بالحصول على أقل مما تريدين وتتمنين.
قرري أن حياتك يمكن أن تكون أكثر فاعلية وأكثر صلاحاً مما هي عليه الآن.
قرري أن تتقربي من الله أكثر وتزدادي به ثقة وأملاً. قرري أن تبدئي بذلك اليوم...
وتذكري قول رسولنا الكريم . صلى الله عليه وسلم .:
(إذا سألتم الله فاسألوه الفردوس الأعلى) حديث صحيح

كتاب / أناقة نفسية . سمية عبد الكريم بكار

---

(١) هذه الفكرة مقتبسة من الكاتب ستيف جودير .





انا ياشيخ مريت بحالة نفسية كان سببها عين وتعالجت والحمد لله واستخدم علاج نفسي أحيانا تمر بي الحالة على الرغم من أني استخدم العلاج النفسي وهي التخيل مما يجعلني اكسر الأشياء واصرخ واسب واشتم واحيانا أكون طبيعية اخدم والدتي وأقوم ببعض شؤون المنزل واطلب السماح من اللي آذيتهم وسؤالي ياشيخ أفكر في مستقبلي هل سأكون مثل غيري من البنات أتزوج وأعيش حياتي طبيعية وأكون أسرة وأحقق بعضا من أحلامي حيث إني منقطعة عن الدراسة وكان حلمي أن أكمل تعليمي فلم يتحقق هذا الحلم وخصوصا بعد أن نصحني الدكتور بترك الدراسة لأنها ربما تؤثر على حالتي وأنا بعد سنتين من الانقطاع الإجباري بأمر الدكتور قلت همتي وفترت عزيمتي ويئست من مواصلة تعليمي وأصبح حلمي الآن مقتصرا على تكوين أسرة وهو حلم أي بنت لكني اسمع أحيانا اللي عندهم حالة نفسية ماأحد يتزوجهم على الرغم إني على قدر من الجمال وعندي أخلاق جميلة واحمد الله على هذه النعمة وغالب حياتي طبيعية واشعر بان حالتي اخف من غيري لكن تمر بي الحالة النفسية اللي ذكرتها لكم سابقا وهي نادرا ماتمر بي ففي قلبي الآن هم لايعلمه إلا ربي هل ستتحقق أحلامي؟؟؟وللعلم أنا لم اخطب حتى الآن وأحيانا اهلي يقولون لي عندما أشعرهم بأحلامي وماأريد كيف تنخطبين وانتي تعصبين وتمر بك الحالة ويقولون عند اهلك أحسن لك وهذا الكلام يضايقني اكثر لأني عندي ثقة إني قادرة على تحمل المسؤولية وعندي أحلام أريد تحقيقها كغيري من الفتيات ....فهل صحيح ياشيخ إني سأبقى حبيسة الجدران لااحد ينظر إلى حسناتي وميزاتي فقط مابي من عيب ينظر إليه ؟؟وأنا وجدتها فرصة أن أرسل لك مشكلتي على الرغم إني منقطعة عن الدراسة جزاك الله خيرا عندما سمعت بصندوق الاستشارات وعلمت إن مشكلتي بعد عرضها سيصلني حلها عبر الكتاب المطبوع وجزى الله من أعانني ويسر لي سبل عرض مشكلتي خير الجزاء....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي العزيزة رائعة مثل هذه النفس التي تحملين وهذه الرغبة في التغيير ، ابنتي أنا واثق بأن هذه الإرادة والعزيمة التي تتضح من خلال حديثك هي بداية خير وانطلاقة واعدة ومتفائلة بغدٍ مشرق ، ليس هناك شيء مستحيل أبداً ، وهذه الأزمة النفسية ليست نهاية الأمر بل أنتي قادرة بإذن الله على تخطيها وعبورها بكل ثقة واقتدار ، ابنتي استعيني بالله توكلي عليه وحاولي أن تدفعي نفسك نحو النظرة التفاؤلية والإيجابية ، بنيتي لديك الكثير لتقديمه ، يكفي أنك استطعت أن تكتبي هذه المشكلة بصورة رائعة وواضحة فاحمدي الله على ذلك . ارفعي يديك إلى السماء واطلب العون والتوفيق منه تعالى وأحسني الظن بالله .

ابنتي ستتزوجين وتبنين بيتاً مطمئناً ، سترعين ذرية طيبة وتكونين مربية فاضلة ، فكري كثيراً بالعودة إلى مقاعد الدراسة ..

أتمنى أن تستمعي لشريط الثقة بالنفس مريد الكلاب وشريط صعود بلا قيود ياسر الحزيمي ، البوم رائع عنوانه السعادة تعلمها لتحياها د معتز سنبل ..







مشكلتي ياشيخ كثيرة النسيان فعند سؤالي عن الدرس الماضي لاأستطيع الإجابة فانا لاأتذكر ماتم في الدرس الماضي على الرغم من إني فاهمة مع المعلمة وقت الدرس لكن إذا مر عليه يوم أنساه
وأحيانا حتى أسئلة الاختبار إذا سلمت الورقة ورجعت البيت وحبيت أراجع حلي ماأتذكر الأسئلة فهل أجد لمشكلتي حل؟؟؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي الكريمة موضوع النسيان قد يعرض للكثير من الطالبات وخاصة في موضوع المذاكرة والتي تعتمد لدى البعض بالحفظ فقط ، من الأفضل يابنتي أن تكون المذاكرة معتمدة على بعض المهارات ومنها :

١ -أثناء مذاكرتك سم الله وتوكلي عليه .
٢-اكتبي ماتقرئين وعلقي عليه .
٣-ارفعي صوتك أثناء المذاكرة وحاولي أن تشرحي لنفسك.
٤-لوني الأشياء المهمة حتى يسهل عليك استذكارها .
٥-اختيار الوقت للمذاكرة مهم وكذا عدم السهر الطويل خاصة ليلة الاختبارات.
٦-حاولي أن تمرني ذاكرتك ببعض التمارين مثل حفظ القرآن الكريم وحفظ الأعداد وبعض الألغاز التي تحتاج إلى تفكير.

هناك شريط جيد في هذا الموضوع عنوانه الثقة بالنفس د نجيب الرفاعي .
ويوجد في المكتبات كتب متخصصة لتطوير الذاكرة..
هناك موقع على النت اسمه صيد الفوائد فيه قسم خاص للامتحانات اتمنى أن تطلعي عليه ففيه قواعد مهمة للمذاكرة .

يسر الله أمرك وفرج كربتك وأصلح قلبك .







انا طالبة في المرحلة الثانوية مشكلتي عدم الاستيعاب بسهولة مع إني أذاكر بجدية ولكن أجد صعوبة في تجميع المعلومات أرجو المساعدة والإفادة

مع جزيل الشكر..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

ابنتي الكريمة الاستيعاب ونسيان لماتم مذاكرته وخاصة في موضوع المذاكرة والتي تعتمد لدى البعض بالحفظ فقط ، من الأفضل يابنتي أن تكون المذاكرة معتمدة على بعض المهارات ومنها :

١- أثناء مذاكرتك سم الله وتوكلي عليه .

٢- اكتبي ماتقرئين وعلقي عليه .

٣- ارفعي صوتك أثناء المذاكرة وحاولي أن تشرحي لنفسك.

٤- لوني الأشياء المهمة حتى يسهل عليك استذكارها .

٥- اختيار الوقت للمذاكرة مهم وكذا عدم السهر الطويل خاصة ليلة الاختبارات.

٦- حاولي أن تمرني ذاكرتك ببعض التمارين مثل حفظ القرآن الكريم وحفظ الأعداد وبعض الألغاز التي تحتاج إلى تفكير.

هناك شريط جيد في هذا الموضوع عنوانه الثقة بالنفس د نجيب الرفاعي .

ويوجد في المكتبات كتب متخصصة لتطوير الذاكرة.

هناك موقع على النت اسمه صيد الفوائد فيه قسم خاص للامتحانات اتمنى أن تطلعي عليه ففيه قواعد مهمة للمذاكرة .

يسر الله امرك وفرج كربتك وأصلح قلبك .





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أرجو التوجيه السليم والتعامل الصحيح مع مايلي حيث أنها مشكلة ونعاني منها :
ضرب المعلمات للطالبات في المرحلة المتوسطة لأتفه الأسباب
معلمة لاتجيب على أسئلة الطالبات عند سؤالها فيما أشكل علينا
طول الحصة والشعور بالملل وقصر الفسحة حيث لانستطيع إكمال الفطور
التعامل مع صديقات يقمن بتفتيش شنطتي لأخذ مايردنه مني بدون استئذان ودائما يتكرر هذا
كيف يكون التعامل معهن؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ....

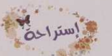
موضوع ضرب المعلمات في المرحلة المتوسطة في رأي أن المعاملة الحسنة والكلمة الطيبة والنظرة الحانية من قبل المعلمة أفضل أثراً لدى الطالبات ، ولتتذكر المعلمة أن لها بنتاً فهل ترضى لها هذا الأسلوب من التربية أم لا ؟
عدم إجابة الأسئلة من قبل المعلمة قد يكون لعدم معرفته بالإجابة أو لأن الطالبات كثيرات المشاغبة ، أما إن كان الموضوع إهمال وعد مبالاة بتساؤلات الطالبات فهذا من ضعف الأمانة والمسؤولية الملقاة على عاتقها ، ولتتذكر كل معلمة بأنها راعية ومسؤولة عن رعيتها وأنها تتقاضى مرتباً مقابل هذا التعليم والتربية .

ابنتي طول الحصة هذ أمر مفروض على الجميع لكن لما لا نستمتع من خلال الأسئلة والحوار والمشاركة الإيجابية مع معلمتنا ، فكري كثيراً في طرق لتغيير هذا الجو مثلاً اقترحي على المعلمة الخروج إلى قاعة أو مصلى المدرسة .
ابنتي التعامل مع تلك الفتيات اللاتي يقمن بالتفتيش هو توجيههن وأن هذا التصرف خطأ ولا ترضينه ولا تضعي فيها شيئا ثميناً ، بنيتي هناك البعض من الفتيات هداهن الله لا يحترمن خصوصية الغير ، أيضا كوني أكثر حزم وعدم تهاون منهن واظهري عدم الرضا بمثل هذه التصرفات .

يسر الله أمرك ووفقك لكل خير ..







بشارة لمن لازالت في مرحلة الشباب

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله ، إمام عادل وشاب نشأ في عبادة الله ، ورجل قلبه معلق بالمساجد ، ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه ، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إني أخاف الله . ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه ، ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه " متفق عليه

مرحلة الشباب

من أهم مراحل العمر ،(وكلمة شاب هنا تطلق على الرجل والمرأة) تقوى فيها العزيمة ، وتكثر الآراء ، وتمتلئ بالحيوية والنشاط ، ولهذا من سلك منهج الله في شبابه ، وغالب هواه ونزواته ، استحق تلك الدرجة العالية المذكورة في الحديث ، وما يعين الشباب على تحقيق هذه الخصلة :

أ- طلب العلم والانشغال به .

ب- تعويد النفس على استغلال الوقت بشتى الوسائل ، كبر الوالدين ، وقضاء حوائجهما ، وقراءة سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم ، وسيرة السلف الصالح .

ج- مصادقة الصالحين المستقيمين على منهج الله تعالى .

د- محاولة استغلال فرصة الشباب بحفظ كتاب الله تعالى أو شيء منه .





بيان بأسماء و وأرقام وإيميلات الجمعيات الأسرية ومراكز الاستشارات بالمملكة

وحدة الاستشارات بجمعية أسرة ببريدة ٠٦٣٢٢٣٣٣٦ a٠٦٣٢٢٣٣٣٦@hotmail.com
تستقبل الاستشارات من السبت حتى الأربعاء من قبل صلاة المغرب بساعة حتى أذان العشاء

مركز آسية للإستشارات ٠٥٥١٢٢٩٢٤٠ ٠٥٥٦٨٥٧٤٩٥ يستقبل اتصالات النساء من أي منطقة بالمملكة

جمعية الشقائق٠٢٦٩١٧٧٩٩ ٠٢٦٩٠٠٠١١ تستقبل الاستشارات النفسية والاجتماعية

مركز مودة بجدة ٠٢٦١٩٤٤٤٤ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

التنمية الأسرية بالدمام ٠٣٨٤١١٦٤٤ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

مشروع ابن باز بالرياض ٠١٢٢٩٣٣٣٣ ٠١٢٢٩٧٧٧٧ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

الجمعية الخيرية للزواج والرعاية الأسرية بالمدينة المنورة ٠٤٨٤٢٦٢٢٢ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

مركز التنمية الأسرية بخميس مشيط ٠٧٢٢٢٩٥٩٥ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

مركز سعداء للتنمية بالمجمعة ٠٦٤٣٢٣٣٦٦ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

مركز واعي للاستشارات بالرياض ٠١٤٣٥٥٠٥٠ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية

الجمعية الخيرية للزواج والتنمية الأسرية بالبكيرية ٠٦٣٣٦٣٣٣٣ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية
من السبت حتى الأربعاء من الساعة ٤.٣٠ – ١٠ مساءً

الحماية الأسرية ١٩١٩ معالجة قضايا العنف الأسري

مركز التنمية الأسرية بالأحساء (المستشار) ٩٢٠٠٠٠٩٠٠ يقدم استشارات نفسية وتربوية وأسرية واجتماعية
من السبت حتى الأربعاء من الساعة ٤.٣٠–٩.٣٠ مساءً

مواقع الاستشارات على الشبكة العنكبوتية

اسم الموقع الرابط

المستشار http://www.almostshar.com/web/

الاستشارات موقع الإسلام اليوم http://islamtoday.net/istesharat/index.htm

لها أون لاين م الاستشارات http://www.lahaonline.com/index-counsels_new.php

إسلام أون لاين http://www.islamonline.net/Arabic/index.shtml

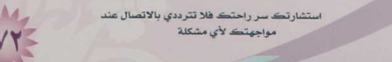
منتدى الاستشارات الاجتماعية http://www.buraydh.com/forum/forumdisplay.php?f=١٢٩

مجلة حياة http://forum.marali.net/f٤٦٠/

حلول للاستشارات النفسية والسلوكية http://www.holol.net/

موقع الاستشارات إسلام ويب http://www.islamweb.net/consult/index.php

المفكرة الدعوية استشارات تربوية http://www.dawahmemo.com/qa/


استشارتك سر راحتك فلا ترددي بالاتصال عند
مواجهتك لأي مشكلة





الجمعية الخيرية للزواج
والرعاية الأسرية ببريدة
أسرة
وحدة الإستشارات الأسرية
إستشارتي